लड़कियों का जीवन

[अविवाहित लड़कियों के लिये उपयोगी पुस्तक]

लेखिका:–
श्रीमती ज्योतिर्मयी ठाकुर

प्रकाशक:–
शिवप्रसाद एण्ड सन्स बुक डिपो
७८, पानदरीबा, इलाहाबाद।
ब्रांच:—मसूरी

प्रथम संस्करण] १९५२ ई० [मूल्य ४)

नोट—"सरल बुनाई" छप कर तैयार है।

पुस्तक प्रकाशक तथा विक्रेता

प्रकाशकः—

शिवप्रसाद एन्ड सन्स बुक डिपो

७८, पानदरीबा इलाहाबाद।

ब्रांच मसूरी

मूल्य चार रुपया चार आना

मुद्रक—विष्णुदत्त शुक्ल,
शुक्ल प्रेस, कस्तूरबा गांधी मार्ग, कानपुर।

प्रकाशक—शिवप्रसाद गुप्त एण्ड सन्स,
७८, पानदरीबा इलाहाबाद।

मेरे दो शब्द

जीवन के आरम्भ से ही पुस्तकों के साथ मेरा सम्बन्ध है। अब तो यह सेवा का कार्य भी है और स्वार्थ का साधन भी है। अपने इस स्वार्थ में मैंने सेवा की भावना का मिश्रण किया है। इस नाते से मैं इस पुस्तक का प्रकाशक हूँ।

पढ़ी-लिखी लड़कियाँ और स्त्रियाँ श्रीमती ज्योतिर्मयी ठाकुर से भली-भाँति परिचित हैं। उनकी लिखी हुई पुस्तकें लड़कियाँ और स्त्रियाँ आदर के साथ पढ़ती हैं। इसीलिए श्रीमती ठाकुर की लिखी हुई मैंने कई पुस्तकें प्रकाशित की हैं, उनमें 'लड़कियों का जीवन' एक पुस्तक है।

लड़कियों और स्त्रियों के पढ़ने योग्य अनेक पुस्तकें हिन्दी में मिलती थीं, लेकिन अविवाहित लड़कियों के लिये उपयोगी पुस्तकों का अभाव था, इस बात को मैं बहुत दिनों से सोच रहा था और उसी का यह परिणाम है कि आज मैं इस पुस्तक को लेकर बड़ी अभिलाषा के साथ अपनी पाठिकाओं के सामने उपस्थित हो रहा हूँ। जैसी आवश्यकता थी, उसी प्रकार की सभी बातों पर इस पुस्तक में प्रकाश डाला गया है और पुस्तक को लड़कियों के लिए उपयोगी बनाने की पूरी कोशिश की गयी है। मेरा विश्वास है कि यह पुस्तक अपने स्थान पर बहुत काम की साबित होगी। साथ ही मैं उन शिक्षित मित्रों और सज्जनों की भी सेवा कर सकूँगा जो अपनी अविवाहित बहनों और लड़कियों के लिए मुझसे सदा कोई अच्छी पुस्तक माँगा करते थे। अगर ऐसी पाठकों और प[illegible] ने इस पुस्तक की उपयोगिता को अनुभव किया तो मैं [illegible] समझूँगा।

शिवप्रसाद

विषय-सूची

सोलहवाँ परिच्छेद

विषय	पृष्ठ

सत्रहवाँ परिच्छेद

अठारहवाँ परिच्छेद

बातें आज के समाज में इधर उधर देखने और सुनने को मिलती हैं।

यह बात जरूर है कि लड़की और लड़के के महत्व सम्बन्धी भेद, प्रत्येक देश और समाज में लगातार कम होते जाते हैं। इस प्रकार के भेदों को मिटाने का काम, हमारी आज की शिक्षा और सभ्यता ने किया है। यही कारण है कि आज जो लोग शिक्षित नहीं हैं और नयी सभ्यता से वञ्चित हैं, उन्हीं लोगों में इस प्रकार के भेद अब पाये जाते हैं। जहाँ शिक्षा और सभ्यता का विस्तार हुआ है, वहाँ इस प्रकार की बे सिर-पैर की बातें समाप्त हो गयी हैं। इसके संबंध में जिन लोगों ने शिक्षित और सभ्य समाज की सही-सही बातों को समझने की कोशिश की है, वे इस बात को मंजूर करेंगे कि आज मानव-समाज में, लड़कियों के जीवन का महत्व विशेष रूप से स्वीकार किया जारहा है। अगर हम संसार के शिक्षित और सभ्य देशों की ओर देखें तो आसानी के साथ हमें मालूम होगा कि वहाँ के लोगों ने लड़कियों और स्त्रियों के जीवन को उन्नत बनाने में ही अपने देश और समाज का कल्याण माना है।

वर्तमान युग के विद्वानों को यह सत्य स्वीकार करना पड़ा है कि सृष्टि के रचना-कार्य में पुरुष की अपेक्षा स्त्री-जीवन की विशेषता और आवश्यकता अधिक है। समाज की श्रेष्ठता का भार, पुरुष की अपेक्षा स्त्री-जीवन के ऊपर अधिक है। इसी लिए आज शिक्षित देशों में लड़कियों और स्त्रियों की तरफ

प्रत्येक दिशा में बढ़ती हुई दिखायी देती है। इस सत्य को जो देश और समाज स्वीकार नहीं करता, वह तरक्की के रास्ते में बहुत पीछे है और भविष्य में उसकी अच्छाइयों के सारे मार्ग रुके हुए हैं।

सन् १९४७ में हमारा देश, दो सौ वर्षों की राजनीतिक गुलामी को तोड़ कर, आजाद हुआ है। गुलामी के दिनों में किसी अच्छी चीज की आशायें नहीं की जातीं। यही कारण था कि जब संसार के दूसरे देश अपनी आजादी की जिन्दगी में, समाज की उन्नति के लिए खूब आगे बढ़े, उन दिनों में हमारा देश गुलामी की जंजीरों में जकड़ा रहा।

आज हमारा देश गुलाम नहीं है। स्वतंत्रता का जीवन आरम्भ होते ही जीवन के विकास के बहुमुखी मार्ग आज खुल रहे हैं। इन मार्गों में हमारे देश की स्त्रियों की उन्नति का एक प्रमुख स्थान है और इस उन्नति का श्रीगणेश लड़कियों के जीवन में, उनके जन्म के साथ होता है। इसीलिए आज हम सबको इस बात की बड़ी जरूरत है कि उन सभी बातों को हम जानें जो लड़कियों और स्त्रियों के जीवन में तरक्की का रास्ता रोके हैं और उन सभी बातों को दिल खोल कर हम लोग अपनावें जो बिना किसी बाधा के इस देश की लड़कियों को उन्नत बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

इस उद्देश्य को लेकर लड़कियों के जीवन की सभी बातें इस पुस्तक के आगामी पन्नों में लिखी जायेंगी। सबसे पहले

हमको इस बात पर विश्वास करना चाहिए कि जीवन की अच्छाई का आरम्भ जन्म के साथ होता है। और यदि हमको उसका ज्ञान नहीं है तो जन्म के साथ ही खराबियाँ भी शुरू हो जाती हैं।

माता-पिता का प्रभाव

लड़कियों का अच्छा होना, बहुत-कुछ उनके माता-पिता पर निर्भर होता है। लड़कियाँ अपने जन्म के साथ उन सभी अच्छाइयों और खराबियों को लेकर आती हैं और जिन्दगी में मिलने वाली परिस्थितियों के अनुसार उनका पालन-पोषण होता है। यहाँ पर यह नहीं कहा जा सकता कि अच्छे माता-पिता की लड़कियाँ अच्छी और खराब माता-पिता की लड़कियाँ खराब ही होती हैं। इसलिए कि जन्म के बाद जिन्दगी के साथ जिस प्रकार की परिस्थितियों का सम्बन्ध रहता है, उनकी जिन्दगी में उसी प्रकार की अच्छाइयाँ और बुराइयाँ स्थान पाती हैं। मोटे हिसाब से यह बात हम सबको मान लेना चाहिए कि अच्छी लड़कियों का होना बहुत-कुछ माता-पिता के ऊपर निर्भर होता है।

माता-पिता का पहला प्रभाव तो यह पड़ता है कि उनके जीवन में जो अच्छाइयाँ और बुराइयाँ होती हैं, उनके अत्यन्त थोड़ा अस्तित्व, उनकी संतान में पाये जायेंगे। और पालन-पोषण एवम् जिन्दगी की बहुत सी बातों की परवरिश माता-

पिता के द्वारा ही होती है। इसीलिए प्रत्येक परिवार के लड़कों और लड़कियों में प्रायः वही बातें देखने में आती हैं, जो उनके माता-पिता में, परिवार में अथवा उनके संरक्षकों के जीवन में होती हैं। इसलिए हमें सबसे पहले यह जान लेने की जरूरत है कि लड़कियों को अच्छी जिन्दगी पाने के लिए, अच्छी जिंदगी वाले माता-पिता की जरूरत होती है।

अगर हम सभी प्रकार की लड़कियों और लड़कों को देखें और उनको तथा उनके माता-पिता को समझने की कोशिश करें तो इस प्रकार की सभी बातें हमारी समझ में आसानी के साथ आ जायेंगी। जिस श्रेणी के माता-पिता होते हैं, उसी श्रेणी की उनकी संतान हमें देखने को मिलती है। एक सभ्य और सुशिक्षित परिवार की लड़कियों में एवम् अशिक्षित और असभ्य परिवार की लड़कियों में बहुत अन्तर होता है। उनको जिन्दगी की सभी बातें एक दूसरे से भिन्न होती हैं।

इस प्रकार की बातों में एक मूर्ख परिवार की अपेक्षा, शिक्षित परिवार में अच्छी लड़कियाँ पायी जायँगी और शिक्षित परिवार की अपेक्षा, सभ्य परिवार और माता-पिता की लड़कियों में अच्छाइयाँ अधिक होती हैं। हमारे जीवन की अच्छाइयाँ इसके आगे भी रास्ता बनाती हैं। शिक्षा ने सभ्यता को जन्म दिया है और सभ्यता का उपयोग अच्छे संस्कारों पर निर्भर है। अगर पढ़ने-लिखने के बाद भी किसी परिवार अथवा स्त्री-पुरुष में अच्छे संस्कारों का जन्म न हुआ तो उस

प्रकार की शिक्षा और मूर्खता में बहुत मामूली अन्तर होता है। सभ्यता के पैदा किये अच्छे संस्कार हमारे जीवन में सुन्दर चरित्र उत्पन्न करते हैं। इसलिए जहां पर इस प्रकार के संस्कार होते हैं, वहां पर जीवन की श्रेष्ठता देखने में आती है।

हमें इस बात को कभी न भूलना चाहिए कि हमारे जीवन की अच्छाइयां और बुराइयां जिन्दगी की शुरुआत में आरम्भ होती हैं और छोटी अवस्था में जिस प्रकार के आचरणों और विचारों के अंकुर पैदा होकर एक बार मजबूत हो जाते हैं तो फिर उनका मिटाना और बदलना कठिन होता है।

अब हमको अपनी जिन्दगी की तरफ देखना चाहिए। कौन नहीं चाहता कि हम अच्छे हों, हमारी संतान अच्छी हो, हमारी लड़कियां अच्छी हों। लेकिन हम में कितने लोग ऐसे हैं कि जो इस प्रकार की अच्छाइयों को प्राप्त करने का सही मार्ग जानते हों। हमारे समाज में नयी शिक्षा व नये विचारों को अभी स्थान ही कितना मिला है। इसीलिए समाज में बहुत सी बातें वे सिर-पैर की विश्वास के रूप में चल रही हैं।

कितनी बड़ी मूर्खता है कि हम अपनी जिन्दगी की प्रत्येक अच्छाई और खराबी को अपने भाग्य पर छोड़ दें और इस बात को मान लें कि जो हमारे भाग्य में होगा, मिलेगा! इस प्रकार के लोगों का ऐसा विश्वास रहता है कि जो कुछ भाग्य में था, वही मिला है। समाज में भाग्य वाली बात उस युग से चली आ रही है, जब जीवन के रहस्यों का ज्ञान मनुष्य को सही-सही

नहीं था। भाग्य का सीधा अर्थ यह होता है कि जैसा हम करेंगे, वैसा हमको फल मिलेगा। लेकिन उन स्त्री पुरुषों पर तरस आता है जिनको यह सीखने का मौका मिला है कि पिछले जन्म में जो कुछ किया है, उसका फल हमें इस जन्म में मिलता है। ऐसे लोग यह भी समझ लेते हैं कि उस फलको न कोई रोक सकता है और न कोई काट सकता है। इसलिए किसी प्रकार की कोशिश बेकार है। इस मौके पर मुझे एक छोटी सी घटना की याद आ रही है। एक स्त्री को उसके गलत व्यवहारों पर समझाया जा रहा था। उसको यह बताने की कोशिश की जा रही थी कि तुम्हारे इस प्रकार के कामों का फल, तुम्हारे भविष्य के लिए बहुत नुकसान पहुँचाने वाला है। इसके जवाब में उस स्त्री के मुँहसे यह सुनकर मैं दंग रह गयी कि अगर मेरी तक़दीर में वही लिखा है तो आप उसके लिए क्या करेंगे? और मैं ही क्या करूँगी।

जिसके दिल में इस प्रकार के गलत विश्वास भरे हो, उसको बदलना कठिन होता है। यह ऊपर लिखा जा चुका है कि जीवन के शुरू में, अच्छी और बुरी-किसी भी प्रकार की बात जब जड़ मजबूत कर लेती है तो फिर उसका उखाड़ना और उसके स्थान पर किसी दूसरी बात की जड़ जमाना मुश्किल होता है। इसलिए इसबात को कभी न भूलना चाहिए कि किसी भी अच्छाई को लाने के लिए हमें शुरू से ही कोशिश करना चाहिए। उस अवस्था में ही आसानी होती है।

रखते हैं। लेकिन जब माता पिता अथवा घरके संरक्षको को स्वयं इन बातों का ज्ञान नहीं होता अथवा वे लापरवाही से काम लेते हैं, तो उनकी लड़कियो के जीवन में अनुचित बातो का संचार होता है। इससे लड़कियो का जीवन तो खराब होता ही है, उनके माता-पिता को भी पश्चात्ताप करना पड़ता है। होता यह है कि इस प्रकार की बातों के फलस्वरूप जिनको जिन्दगी की सही बातों का ज्ञान नहीं होता, वे अपने भाग्य को कोसा करते हैं।

माता पिता और परिवार की असावधानी के कारण जब लड़कियों में बुरे संस्कार पड़ जाते हैं तो लोग उनको बुरा-भला कहते हैं। ऐसे मौकों पर जानना यह चाहिए कि न तो कोई जन्म से अच्छा होता है और न बुरा। जिन्दगी की अच्छाइयाँ और बुराइयाँ परिस्थितियोंके कारण पैदा होतीहैं। ये परिस्थितियाँ बराबर बदली जा सकती हैं। उनके बदलने के कार्य लड़कियों के माता-पिता और उनके संरक्षकों के द्वारा होता है।

इस अवस्था में हम सबको इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि जीवन की अच्छाइयाँ और बुराइयाँ उस वातावरण पर निर्भर हैं, जिन में जिन्दगी के दिन बिताने पड़ते हैं। इस प्रकार के प्रभाव को जितना ही समझा जा सकता है, उसका उतना ही लाभ हो सकता है। सम्पर्क और सम्बन्ध का प्रभाव निश्चित् है। मनुष्यों का सम्पर्क और सम्बन्ध ही प्रभाव नहीं डालता। बल्कि पशुओं और पक्षियों के सम्पर्क का भी प्रभाव पड़ा

रखते हैं। लेकिन जब माता पिता अथवा घरके संरक्षकों को स्वयं इन बातों का ज्ञान नहीं होता अथवा वे लापरवाही से काम लेते हैं, तो उनकी लड़कियों के जीवन में अनुचित बातों का संचार होता है। इससे लड़कियों का जीवन तो खराब होता ही है, उनके माता-पिता को भी पश्चात्ताप करना पड़ता है। होता यह है कि इस प्रकार की बातों के फलस्वरूप जिनको जिन्दगी की सही बातों का ज्ञान नहीं होता, वे अपने भाग्य को कोसा करते हैं।

माता पिता और परिवार की असावधानी के कारण जब लड़कियों में बुरे संस्कार पड़ जाते हैं तो लोग उनको बुरा-भला कहते हैं। ऐसे मौकों पर जानना यह चाहिए कि न तो कोई जन्म से अच्छा होता है और न बुरा। जिन्दगी की अच्छाइयाँ और बुराइयाँ परिस्थितियोंके कारण पैदा होतीहैं। ये परिस्थितियाँ बराबर बदली जा सकती हैं। उनके बदलने के कार्य लड़कियों के माता-पिता और उनके संरक्षकों के द्वारा होता है।

इस अवस्था में हम सबको इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि जीवन की अच्छाइयाँ और बुराइयाँ उस वातावरण पर निर्भर हैं, जिन में जिन्दगी के दिन बिताने पड़ते हैं। इस प्रकार के प्रभाव को जितना ही समझा जा सकता है, उसका उतना ही लाभ हो सकता है। सम्पर्क और सम्बन्ध का प्रभाव निश्चित् है। मनुष्यों का सम्पर्क और सम्बन्ध ही प्रभाव नहीं डालता। बल्कि पशुओं और पक्षियों के सम्पर्क का भी प्रभाव पड़ा

रखते हैं। लेकिन जब माता पिता अथवा घरके संरक्षको को स्वयं इन बातों का ज्ञान नहीं होता अथवा वे लापरवाही से काम लेते हैं, तो उनकी लड़कियो के जीवन में अनुचित बातो का संचार होता है। इससे लड़कियो का जीवन तो खराब होता ही है, उनके माता-पिता को भी पश्चात्ताप करना पड़ता है। होता यह है कि इस प्रकार की बातों के फलस्वरूप जिनको जिन्दगी की सही बातों का ज्ञान नहीं होता, वे अपने भाग्य को कोसा करते हैं।

माता पिता और परिवार की असावधानी के कारण जब लड़कियों में बुरे संस्कार पड़ जाते हैं तो लोग उनको बुरा-भला कहते हैं। ऐसे मोकों पर जानना यह चाहिए कि न तो कोई जन्म से अच्छा होता है और न बुरा। जिन्दगी की अच्छाइयाँ और बुराइयाँ परिस्थितियोंके कारण पैदा होतीहैं। ये परिस्थितियाँ बराबर बदली जा सकती हैं। उनके बदलने के कार्य लड़किया के माता-पिता और उनके संरक्षकों के द्वारा होता है।

इस अवस्था में हम सबको इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि जीवन की अच्छाइयाँ और बुराइयाँ उस वातावरण पर निर्भर हैं, जिन में जिन्दगी के दिन बिताने पड़ते हैं। इस प्रकार के प्रभाव को जितना ही समझा जा सकता है, उसका उतना ही लाभ हो सकता है। सम्पर्क और सम्बन्ध का प्रभाव निश्चित् है। मनुष्यों का सम्पर्क और सम्बन्ध ही प्रभाव नहीं डालता। बल्कि पशुओं और पक्षियों के सम्पर्क का भी प्रभाव पड़ा

ही नियम हो, एक ही व्यवस्था हो और दोनों के लिए एक-सा स्थान हो, लेकिन अत्यन्त प्राचीन काल में जब समाज का निर्माण हुआ था, उसी समय समाज के नियमों में स्त्री और पुरुषों के लिए बड़े पक्षपात से काम लिया गया था। वह पक्षपात कितने ही युगों तक बराबर चलता रहा।

इधर दो शताब्दियों से समाज की दशा में परिवर्तन आरंभ हुए हैं और लोगों को यह स्वीकार करना पड़ा है कि समाज में स्त्री-पुरुष के जीवन को लेकर जो भेद चल रहा है, उसमें समाज मजबूत नहीं बन सका। संसार के कुछ विद्वानों ने इस कमजोरी को साफ-साफ अनुभव किया और उन लोगों के द्वारा ही ऐसी कोशिशें की गयीं कि स्त्री और पुरुष के बीच जो असमानता चल रही है, वह दूर की जाय।

इस प्रकार की भावना का जागरण सबसे पहले योरप के कुछ देशों में हुआ और फिर उसके बाद दूसरे-दूसरे देशों में उसकी हवा पहुँची। आज तो हालत यह है कि संसार का कोई भी देश ऐसा नहीं दिखायी देता कि जो स्त्रियों और पुरुषों के बीच की इस असमानता को मिटाने की कोशिश न करता हो।

इस असमानता के पुराने इतिहास को ओर मैं यहाँ पर नहीं जाना चाहती। इसलिए संक्षेप में इस पर प्रकाश डाल कर ... पड़ता है। यहाँ पर मैं बताना चाहती थी कि समाज ... पुरुष, लड़की और लड़के के लिए एक ही नियम ... था। लेकिन पुराने विचारों के अनुसार विचारों

दो शताब्दियों के पहले तक समानता का व्यवहार नहीं रहा और आज भी मनुष्य समाज का एक बड़ा हिस्सा, इस समानता का विरोधी है। लेकिन संतोष की बात यह है कि समानता देने वालों की संख्या दिन पर दिन बढ़ती जाती है और विरोधियों की संख्या घटती जाती है।

अब मुझे आदतों के सम्बन्ध में आगे बढ़ना है। उनके सम्बन्ध में गहराई में जाने के पहले, प्रत्येक लड़की को यह खूब समझ लेना चाहिए कि अच्छी आदतें ही उसके जीवन का एक मात्र सुख और सौभाग्य है। लड़कों के जीवन में अच्छी आदतों का अभाव उतना हानिकारक न साबित होगा, जितना कि लड़कियों के जीवन में। यद्यपि इसमें ईमानदारी नहीं है। इसका कारण है, समाज का वही पक्षपाती व्यवहार। लेकिन इस पक्षपात को लेकर लड़कियों को गलत रास्ता कभी भी मंजूर न करना चाहिए। यह हमारे लिए एक गर्व की बात है कि अच्छी आदतें लड़कियों के लिए इसलिए बहुत जरूरी होती हैं कि उनका जीवन, जन्म से ही पवित्र और सदाचारी होता है।

आदतें कैसे बनती हैं ?

अभी तक जितनी बातें लिखी गयी हैं, उनमें आदतों पर ही अधिक ज़ोर दिया गया है। ज़ोर देने का कारण है। यह मैंने पहले ही लिखा है कि लड़कियों के जीवन का सब कुछ उनकी आदतों पर निर्भर होता है। उनकी अच्छी आदतें,

अथवा सुनती हैं, उन्ही की छाप, उनके चरित्र में पड़ती है। लड़कियों के जीवन में भी यही होता है। उस अवस्था में परिणाम का कुछ ज्ञान नहीं होता। वे इस बात को नहीं समझतीं कि किस प्रकार की बातों का क्या फल होता है। इस लिए वे जो कुछ देखती और सुनती हैं, उसी के आधार पर उनके जीवन का निर्माण होने लगता है।

परिवार के सिवा लड़कियों के जीवन में दूसरे लोगों का भी प्रभाव पड़ता है। घरमें नौकर-नौकरानियाँ होती हैं, उनसे बहुत सी बातें सीखने का उनको मौक़ा मिलता है। टोला-पड़ोस के स्त्री-पुरुषों से भी वे बहुत सी बातें सीखती हैं। और इस प्रकार जिन्दगी के बहुत दिनों तक उनको अपने जीवन का निर्माण करना पड़ता है।

जीवन के शुरू में इस बात की आशा नहीं की जा सकती कि लड़कियाँ गलत बातों से दूर रहने की कोशिश करें और अच्छी बातों से लाभ उठावें। इसलिए यह बहुत जरूरी होता है कि माता-पिता और घरके संरक्षक लड़कियों की रक्षा पर अधिक ध्यान दें। वे स्वयं अपना ऐसा चरित्र बनावें, जिससे उनकी लड़कियों को अच्छी बातों के सीखने का मौका मिले। साथ ही माता-पिता का यह भी कर्त्तव्य होता है कि घरसे लेकर बाहर तक किसी प्रकार के दूषित वातावरण से वे अपनी लड़कियों को दूर रखें।

समझदार माता-पिता इस प्रकार की सभी बातों

बार बार यह कहकर संतोष करना पड़ा कि अगर हमारे माता-पिता ने लापरवाहियों से काम न लिया होता तो हमारी जिन्दगी इस प्रकार मिट्टी में क्यों मिलती।

इस तरीके से जिनकी जिन्दगियों को मैंने बनते और बिगड़ते देखा है, यहाँ पर मैं उनका कुछ निर्णय करने नहीं बैठी संक्षेप में यहाँ पर उनका हवाला देकर, मैं सिर्फ इतना ही बताना चाहती हूँ कि जीवन में लापरवाहियों का क्या नतीजा भोगना पड़ता है। मेरी इच्छा होती है कि मैं उन लड़कियों को, जिनके जीवन के निर्माण का कार्य बाकी है, सौ-सौ बार यह बात बताऊँ और उनको विश्वास दिलाऊँ कि तुमको अपनी अच्छी जिन्दगी का निर्माण स्वयं करना पड़ेगा। यह बात जाहिर है कि जन्म के बाद समझदार माता पिता अपनी लड़कियों की जिन्दगी को एक आदर्श सामने रख कर ठीक उसी तरीके से अच्छी बनावें, जैसे कि एक अच्छी इमारत के बनाने का कार्य, उसके बने हुए नक्शे के द्वारा होता है। उसी अवस्था में वह इमारत अच्छी बन पाती है।

यह तो हुई माता-पिता की बात। लेकिन अच्छी लड़कियाँ बनने के लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी लड़कियों की स्वयं होती है। अगर वे स्वयं अपने जीवन के निर्माण न करेंगी तो उनको समझ लेना चाहिए कि माता-पिता की कोशिशों से वे अच्छी लड़कियाँ न बन सकेंगी।

मैंने बड़े अफसोस के साथ न जाने कितनी लड़कियों में

झूठे विश्वास देखे हैं। मैं यहां पर उनके दूसरे विश्वासों का जिक्र नहीं करना चाहती। लेकिन उनका एक गलत विश्वास यहाँ पर लिखना जरूरी होगया है। जिन स्त्री-पुरुषों के पास सम्पत्ति होती है, उनकी लड़कियाँ अपने आपको सर्व गुण सम्पन्न समझ लेती हैं। इसी प्रकार किसी अच्छे पढ़े-लिखे स्त्री-पुरुष की लड़कियां भी अपने आपको विदुषी मान लेती हैं। यह उनका झूठा विश्वास और दावा है। एक समझदार आदमी इस बात को मंजूर करेगा कि एक सम्पत्तिशाली माता-पिता की संतान, सम्पत्तिशालिनी नहीं होती और शिक्षित एवम् प्रतिभाशाली लोगों की संतान शिक्षित और प्रतिभाशालिनी नहीं होती। इसका रहस्य यह है कि ऐसे लोगों की संतानें स्वयं गु होने की कोशिश नहीं करतीं। उनको इस बात का ज्ञान नहीं होता कि उनके माता-पिता को जो कुछ गौरव प्राप्त हुआ है उसमें उनका अधिकार जन्म लेने से ही नहीं होता, वरन् अधिकारों के लिए, उनको स्वयं, अपने जीवन का निर्मा करना पड़ता है।

मेरी जिन्दगी का यह तो रोज का अनुभव है कि एक वकी वकील की स्त्री इसलिए नहीं फूली समाती कि उसका पति ब अच्छा वकील है और एक डिपुटी-कलेक्टर की स्त्री इसलि नहीं फूली समाती कि उसका पति एक डिपुटी-कलेक्टर है। इस प्रकार की स्त्रियों को जानना चाहिए कि वे स्वयं अपने जीव में क्या हैं। और यदि वे स्वयं अपने जीवन का गौरव ब

रखतीं तो पिता और पति का गौरव किसी लड़की का अथवा किसी स्त्री का, गौरव नहीं हो सकता।

इसलिए सीधे तरीके से उनको इस बात के जानने की कोशिश करना चाहिए कि हमारे जीवन का गौरव हमें कैसे प्राप्त होसकता है। उन्हें जानना चाहिए कि जिन्दगी को अच्छा बनाने के तरीके क्या हैं।

जो लड़कियाँ अपनी जिन्दगी का निर्माण करना चाहती हैं और जो अच्छी लड़कियाँ बनना चाहती हैं, उनको सबसे पहले अपने दिल में यह भाव पैदा करना चाहिए और उसके बाद प्रतिज्ञा करना चाहिए कि हमको अपनी जिन्दगी में अच्छी लड़कियाँ बनना है। यहाँ पर एक बात और जान लेना चाहिए कि झूठ-मूठ अपने मनमें कह लेने से अथवा झूठ-मूठ चाहने से कोई अच्छा नहीं बन पाता। इसलिए जब लड़कियाँ इस बात का मजबूत इरादा अपने अन्तःकरण में कर लेंगी और उनके मन का वह भाव कभी निर्बल न होगा तो वे अच्छी लड़कियाँ बन सकेंगी, इसमें सन्देह नहीं।

अब प्रश्न यह होता है कि अच्छी लड़कियाँ बनती कैसे हैं। और उसके तरीके क्या हैं। इसके संबंध में, इस पुस्तक के सम्पूर्ण पन्नों में सभी प्रकार की बातों पर प्रकाश डाला जायगा। उनको पढ़ना, उन पर ध्यान देना और उनके अनुसार, अपने जीवन की सभी बातों का बनाना, उनका मुख्य कार्य होगा। यहाँ पर इतना और जान लेना चाहिए कि जीवन के आरम्भ

झूठे विश्वास देखे हैं। मैं यहां पर उनके दूसरे विश्वासों का जिक्र नहीं करना चाहती। लेकिन उनका एक गलत विश्वास यहाँ पर लिखना जरूरी होगया है। जिन स्त्री-पुरुषों के पास सम्पत्ति होती है, उनकी लड़कियाँ अपने आपको सर्व गुण सम्पन्न समझ लेती हैं। इसी प्रकार किसी अच्छे पढ़े-लिखे की पुरुष की लड़कियां भी अपने आपको विदुषी मान लेती हैं यह उनका झूठा विश्वास और दावा है। एक समझदार आदमी इस बात को मंजूर करेगा कि एक सम्पत्तिशाली माता-पिता की संतान, सम्पत्तिशालिनी नहीं होती और शिक्षित एवम् प्रतिभा शाली लोगों की संतान शिक्षित और प्रतिभाशालिनी नहीं होती। इसका रहस्य यह है कि ऐसे लोगों की संतानें स्वयं ऐसी होने की कोशिश नहीं करतीं। उनको इस बात का ज्ञान नहीं होता कि उनके माता-पिता को जो कुछ गौरव प्राप्त हुआ है उसमें उनका अधिकार जन्म लेने से ही नहीं होता, अपने अधिकारों के लिए, उनको स्वयं, अपने जीवन का निर्माण करना पड़ता है।

मेरी जिन्दगी का यह तो रोज का अनुभव है कि एक बड़े वकील की स्त्री इसलिए नहीं फूली समाती कि उसका पति एक अच्छा वकील है और एक डिपुटी-कलेक्टर की स्त्री नहीं फूली समाती कि उसका पति एक डिपुटी-कलेक्टर है। इस प्रकार की स्त्रियों को जानना चाहिए कि वे स्वयं ... में क्या हैं। और

रखतीं तो पिता और पति का गौरव किसी लड़की का अथवा किसी स्त्री का, गौरव नहीं हो सकता।

इसलिए सीधे तरीके से उनको इस बात के जानने की कोशिश करना चाहिए कि हमारे जीवन का गौरव हमें कैसे प्राप्त हो सकता है। उन्हें जानना चाहिए कि जिन्दगी को अच्छा बनाने के तरीके क्या हैं।

जो लड़कियाँ अपनी जिन्दगी का निर्माण करना चाहती हैं और जो अच्छी लड़कियाँ बनना चाहती हैं, उनको सबसे पहले अपने दिल में यह भाव पैदा करना चाहिए और उसके बाद प्रतिज्ञा करना चाहिए कि हमको अपनी जिन्दगी में अच्छी लड़कियाँ बनना है। यहाँ पर एक बात और जान लेना चाहिए कि झूठ-मूठ अपने मनमें यह लेने से अथवा झूठ-मूठ कहने से कोई अच्छा नहीं बन जाता। इसलिए जब लड़कियाँ इस बात का मजबूत इरादा अपने अन्तःकरण में कर लेंगी और उनके मन का यह भाव कभी शिथिल न होगा तो वे अच्छी लड़कियाँ बन सकेंगी, इसमें सन्देह नहीं।

अब प्रश्न यह होता है कि अच्छी लड़कियाँ बनती कैसे हैं। और उसके तरीके क्या हैं। इसके संबंध में, इस पुस्तक के सम्पूर्ण पृष्ठों में सभी प्रकार की बातों पर प्रकाश डाला गया है। उनको पढ़ना, उन पर ध्यान देना और उनके अनुसार, अपने जीवन को सभी बातों का बनाना, उनका मुख्य कर्म होगा। यहाँ पर इतना और जान लेना चाहिए कि जीवन के [illegible]

ही लड़कियों को अपने माता-पिता की बातों पर विश्वास करना चाहिए। मैंने आमतौर पर देखा है कि लड़कियों को जो बातें सिखायी जाती हैं, उन पर वे ध्यान नहीं देतीं। माता-पिता और उनके संरक्षक भी यह समझ लेते हैं कि आगे चल कर, लड़कियों के बड़े होने पर, सभी बातें अपने आप ठीक हो जायँगी।

मैं साफ साफ़ इस बात को बताना चाहती हूं कि माता-पिता की इस प्रकार की बातें सही नहीं हैं। इसलिए कि किसी प्रकार की भी आदतों के बनने का समय आरंभिक जीवन ही होता है। और जब वे एकबार स्वभाव में आजाती हैं, तो फिर वे कभी छूटती नहीं हैं। अगर आरंभ में अच्छी बातें बन गयीं तो वे सदा के लिए ले गयीं और अगर ग़लत बातें स्वभाव में आ गई तो फिर वे जीवन के आख़िरी दिनों तक साथ नहीं छोड़ती किसी भी मनुष्य के बुढ़ापे की आदतों को देखकर लोग यह कहने लगते हैं कि उस आदमी का यह स्वभाव, आज का नहीं बहुत पहले का है। इस बात से यह साफ हो जाता है कि जो आदतें एकबार पड़ जाती हैं, उन्ही के अनुसार, मनुष्य जीवन भर बना रहता है। इस दशा में इस बात को कभी न भूलना चाहिए कि हमारी अच्छी आदतें ही सुख की और बुरी आदतें हमारे दुख की कारण होती हैं।

दूसरा परिच्छेद

स्वभाव और आदतें

ही नियम हो, एक ही व्यवस्था हो और दोनों के लिए एक-सा स्थान हो, लेकिन अत्यन्त प्राचीन काल में जब समाज का निर्माण हुआ था, उसी समय समाज के नियमों में स्त्री और पुरुषों के लिए बड़े पक्षपात से काम लिया गया था। वह पक्षपात कितने ही युगों तक बराबर चलता रहा।

इधर दो शताब्दियों से समाज की दशा में परिवर्तन आरंभ हुए हैं और लोगों को यह स्वीकार करना पड़ा है कि समाज में स्त्री-पुरुष के जीवन को लेकर जो भेद चल रहा है, उससे समाज मजबूत नहीं बन सका। संसार के कुछ विद्वानों ने इस कमजोरी को साफ-साफ अनुभव किया और उन लोगों के द्वारा ही ऐसी कोशिशें की गयीं कि स्त्री और पुरुष के बीच जो असमानता चल रही है, वह दूर की जाय।

इस प्रकार की भावना का जागरण सबसे पहले योरप के कुछ देशों में हुआ और फिर उसके बाद दूसरे-दूसरे देशों में उसकी हवा पहुँची। आज तो हालत यह है कि संसार का कोई भी देश ऐसा नहीं दिखायी देता कि जो स्त्रियों और पुरुषों के बीच की इस असमानता को मिटाने की कोशिश न करता हो।

इस असमानता के पुराने इतिहास की ओर मैं यहाँ पर नहीं जाना चाहती। इसलिए संक्षेप में इस पर प्रकाश डाल कर मुझे आगे बढ़ना है। यहाँ पर मैं बताना चाहती थी कि समाज में स्त्री और पुरुष, लड़की और लड़के के लिए एक ही नियम होना चाहिए था। लेकिन पुराने विचारों के अनुसार पिछली

दो शताब्दियों के पहले तक समानता का व्यवहार नहीं रहा और आज भी मनुष्य समाज का एक बड़ा हिस्सा, इस समानता का विरोधी है। लेकिन संतोष की बात यह है कि समानता देने वालों की संख्या दिन पर दिन बढ़ती जाती है और विरोधियों की संख्या घटती जाती है।

अब मुझे आदतों के सम्बन्ध में आगे बढ़ना है। उनके सम्बन्ध में गहराई में जाने के पहले, प्रत्येक लड़की को यह खूब समझ लेना चाहिए कि अच्छी आदतें ही उसके जीवन का एक मात्र सुख और सौभाग्य है। लड़कों के जीवन में अच्छी आदतों का अभाव उतना हानिकारक न साबित होगा, जितना कि लड़कियों के जीवन में यद्यपि इसमें ईमानदारी नहीं है। इसका कारण है, समाज का वही पक्षपाती व्यवहार। लेकिन इस पक्षपात को लेकर लड़कियों को गलत रास्ता कभी भी मंजूर न करना चाहिए। यह हमारे लिए एक गर्व की बात है कि अच्छी आदतें लड़कियों के लिए इसलिए बहुत जरूरी होती हैं कि उनका जीवन, जन्म से ही पवित्र और सदाचारी होता है।

आदतें कैसे बनती हैं ?

अभी तक जितनी बातें लिखी गयी हैं, उनमें आदतों पर ही अधिक जोर दिया गया है। और देने का कारण है। यह मैंने पहले ही लिखा है कि लड़कियों के जीवन का सब कुछ [illegible] आदतों पर निर्भर होता है। उनकी अच्छी आदतें,

इस हठ के सम्बन्ध में मेरा अपना अनुभव बहुत कड़वा है। आज के युग में भी सभी देशों की स्त्रियाँ स्वतंत्र नहीं हैं। हमारे देश में भी स्त्रियों के जीवन मे गुलामी का बहुत बड़ा भाग लदा हुआ है यद्यपि मैं लड़कियों की स्वतंत्रता का समर्थन करती हूँ परन्तु उनके हठ का समर्थन नहीं करती।

हठ के समर्थन न करने का जो मेरा कारण है, उसे यहाँ साफ कर देना जरूरी है। स्वतंत्रता स्वयं हठ का समर्थन नहीं करती और हठ किसी मौके पर किसी अच्छी बात के लिए ही क्यों न हो, हठ का नाम बुरा होता है। हठी न तो आदमी अच्छा होता है और न स्त्री।

किसी अच्छी बात का समर्थन हठ करना नहीं कहलाता। हठ अथवा जिद उसे कहते हैं कि जब कोई किसी के समझाने-बुझाने पर नहीं मानता और जो कुछ उसे पसन्द आता है, वही वह करता है। इसको हठ कहते हैं। यह कभी भी अच्छी चीज नहीं है। किसी लड़की के लिए तो वह अच्छी हो ही नहीं सकती।

अब प्रश्न यह है कि आदतें बनती कैसे हैं? कुछ लोगों का ख्याल है कि जिसकी जो आदतें होती हैं, वे उसके साथ जन्म से ही आती हैं। ऐसा नहीं है। जिनको हमारी जिन्दगी की ठीक बातों का ज्ञान नहीं है, वही ऐसा कहते हैं।

आदतों के सम्बन्ध में एक विद्वान ने लिखा है कि जिन परिस्थितियों में मनुष्य को रहने का मौका मिलता है, उसकी

वैसी ही आदतें पड़ जाती हैं और फिर उसको वही अच्छी लगती हैं। उस विद्वान ने इन आदतों के सम्बन्ध में एक बड़ी अच्छी मिसाल दी है। उसने लिखा है कि बन्दरों की जाति स्वतंत्र होती है। किसी बन्दर को बाँध कर नहीं रखा जा सकता और अगर उसे रखा जाय तो उसको बहुत कष्ट होता है। अपने स्वतंत्र स्वभाव के कारण वह छूट कर और बंधन से मुक्त होकर भाग जाने की कोशिश करेगा, यह बन्दरों की आदत होती है और इसे सब कोई जानता है। लेकिन अगर किसी बंदर के एक बच्चे को लेकर उसे बाँध कर रखा जाय और साल दो-साल तक उसका पालन किया जाय तो उसकी आदत भाग कर चले जाने की न होगी। अगर उसे बंधन से मुक्त कर दिया जाय तो भी वह उसी जगह घूमा करेगा, जहाँ पर वह अरसे तक बाँध कर रखा गया है।

उस विद्वान ने आदतों के बनने के संबध में ऊपर लिखी हुई जो मिसाल दी है, उसे सभी जगह देखा जासकता है। किसी रस्सी को लेकर और उसकी छोटी-छोटी तहें बना कर, अथवा किसी चीज को लेकर और मोड़कर बहुत दिनों के लिए रख दिया जाय। इसके बाद जब उसकी तहों को खोला जायगा तो उसको सीधा करने में बड़ी कठिनाई होगी।

हमारी आदतों के संबंध में भी यही बात है। मनुष्य जिस प्रकार के वातावरण में रहता है, उसे वही अच्छा लगने लगता है और उसकी आदतें, उसी के अनुकूल बन जाती हैं। फिर

उनके बिगाड़ने में अथवा बदलने में बड़ी परेशानी होती है। बहुत से लोगों का विश्वास है कि जिसकी जो आदतें होती हैं, वे बदलती नहीं हैं। लेकिन ऐसा कहना सही नहीं है। जो चीज बनती है वह बिगड़ती भी है। यह बात जरूर है कि एक बार बन जाने वाली आदत आसानी से नहीं बदलती। साथ ही यह भी है कि जो आदत जितनी ही पुरानी हो जाती है उसके बदलने में उतना ही अधिक समय लगता है।

आदतों का बदलना

जैसा कि मैंने ऊपर लिखा है, इसको समझने की जरूरत है कि पड़ी हुई आदतों का बदलना कठिन होता है और कभी कभी उनको बदलने में असम्भव मालूम होता है, लेकिन उनको बदला जासकता है। यह विश्वास तो कभी करना ही न चाहिए कि आदतें बदल नहीं सकतीं।

अब सवाल यह होता है कि पड़ो हुई आदत को बदलने के लिए कितना समय चाहिए? यह सवाल उतना ही मुश्किल है, जितना कि आदतों का बदलना मुश्किल होता है। मेरे जीवन में स्वय ऐसे मौके आये हैं, जिनमें लोगों को मुझे इस बात का उत्तर देना पड़ा है कि किसी आदत को बदलने के लिए कितना समय जरूरी होता है।

आदतों का बदलना कठिन भी होता है और आसान भी। जब तक पड़ी हुई आदत के प्रति घृणा नहीं पैदा हो जाती, उस

समय तक उसका बदलना कठिन नहीं—असम्भव होता है। लेकिन यह बात वहीं तक लागू है, जहाँ तक हमारी किसी आदत का बदलना, हमारे ही ऊपर निर्भर है।

किसी की आदतों के बदलने का कार्य, दूसरों के द्वारा भी होता है। और वह आसान भी होता है और मुश्किल भी। जब किसी आदत के बदलने के संबंध में निश्चय कर लिया जाता है तो फिर उसके परिवर्तन में कठिनाई का प्रश्न ही नहीं पैदा होता।

यही बात आदत के बदलने में समय के संबंध में भी है। समय थोड़ा भी लग सकता है और बहुत भी। यह तो उसके ऊपर निर्भर है, जिसको बदलने का कार्य करना है।

आमतौर पर लोगों का विश्वास होता है कि पड़ी हुई आदत एक साथ नहीं बदलती। वह बदलेगी और धीरे-धीरे बदलेगी। इस प्रकार का विश्वास सोलह आने झूठा होता है। जो लोग अपनी किसी आदत को धीरे-धीरे बदलने की कोशिश करते हैं, वे अपनी आदत को कभी नहीं बदल सकते। कुछ लोगों का यह भी ख्याल है कि कभी करते-करते एक दिन आता है, जब वह आदत बिल्कुल छूट जाती है। मेरा ऐसा विश्वास नहीं है। जो लोग किसी आदत को धीरे-धीरे छोड़ने पर विश्वास करते हैं, उसको वे ही समझें।

मेरा अनुभव और विश्वास कुछ और है। मान लिया जाय कि [illegible] में सिनेमा देखने की ऐसी आदत पड़ गयी है

कि वह रोज देखने जाता है। ऐसा करने से उसके काम का नुकसान होता है। अगर उसकी इस आदत के बदलने का सवाल पैदा होता है तो उसका सीधा मार्ग यह है कि जिस दिन से सिनेमा जाने का कार्य बन्द कर दिया जायगा, उसी दिन से, उसकी वह आदत छूट जायगी। अब उसमें यह प्रश्न ही नहीं पैदा होता कि आदत के बदलने में कितना समय लगता है।

किस प्रकार की लड़कियों का आदर होता है ?

यह तो मानी हुई बात है कि सभी लड़कियाँ आदर चाहती हैं। सभी के दिलों में इस बात की ख्वाहिश होती है कि उनको आदर मिले। लेकिन क्या सभी लड़कियों की यह मुराद पूरी होती है ? यह एक प्रश्न है। यह बात तो ठीक ही है कि माता-पिता को और खास कर माता को अपनी लड़की प्यारी होती है। वहाँ यह सवाल नहीं पैदा होता कि उसकी लड़की अच्छी है अथवा बुरी। लड़की के प्रति माता-पिता का स्नेह स्वाभाविक होता है।

लेकिन माता-पिता के द्वारा मिलने वाला आदर लड़कियों के जीवन का आदर नहीं होता। आदर तो वह कहलाता है, जो घर से लेकर बाहर तक, सभी का प्राप्त होता है। मुझे इस बात में जरा भी सन्देह नहीं है कि लड़कियों में आदर और प्यार पाने की इच्छा अधिक रहती है। इस मौके पर यह कहा जा सकता है कि क्या कोई ऐसा भी है जो आदर न चाहता हो। यह ठीक है। अनादर कोई नहीं चाहता। लेकिन किसी बात की अभिलाषा, किसी में कम होती है, किसी में अधिक।

एक लड़की के शरीर और मन की रचना जिन तत्वों से की गयी है, वे तत्व लड़कों और पुरुषों में अनेक अंशों में भिन्न हैं और उन्हीं के परिणामस्वरूप, उनमें इस अभिलाषा की मात्रा अधिक होती है।

इस अवस्था में, जो लड़कियाँ इस बात को समझती हैं और अपने मन के भावों को जानती हैं उनको इस बात के समझने की बहुत जरूरत है कि उनको अपने जीवन में आदर और प्यार कैसे मिल सकता है।

एक बात यहाँ पर और लड़कियों को साफ साफ जानना चाहिए। छोटी अवस्था में उनको जो और प्यार मिलता है, वह उनकी बड़ी अवस्था तक क़ायम रहेगा, ऐसा बहुत कम होता है। इसीलिए उनको अपने जीवन का निर्माण इस तरीके से करना चाहिए कि उनको अन्त तक, घर से लेकर बाहर तक आदर मिल सके।

लड़कियों के जीवन का यह आदर और प्यार यद्यपि बहुत अंशों में स्वाभाविक होता है, परन्तु वह अपने आप अधिक समय तक और आखीर समय तक कायम नहीं रह सकता। इस बात को अनेक मिसालों के द्वारा समझा जा सकता है, हम किसी भी वस्तु को लेलें, कपड़े हैं फल हैं, खाने-पीने की दूसरी वस्तुएँ हैं, अथवा दूसरी कोई चीजें हैं, उनकी अच्छाइयों को सुरक्षित रखने की जरूरत होती है। यदि ऐसा नहीं किया जाता तो थोड़े ही दिनों के बाद उनकी अच्छाई और खूबसूरती

चली जाती है और उसका फल देखने वालों की आखों में वही हो जाता है, जो स्वाभाविक होता है। अर्थात् इन चीज़ों को अगर बहुत सुरक्षित अवस्था में नहीं रखा गया तो उनकी हालत बिगड़ जाने के बाद, होता यह है कि वही फिर उतनी अच्छी नहीं लगतीं, जितनी कि वे शुरू-शुरू में अच्छी लगती थीं।

खाने-पीने के सभी पदार्थ अगर सुरक्षित न रखे गये तो कुछ समय के बाद ही वे खराब होने लगते हैं और उनका नतीजा यह होता है कि फिर वे चीजें उपयोग में लाने के योग्य नहीं रह जातीं और उनको फेंक देने की नौबत आ जाती है।

हमारे जीवन की भी यही दशा है। जन्म से ही लड़कियों को जीवन की वे सभी अच्छाइयाँ प्राप्त होती हैं जिनसे उनको आदर और प्यार मिलना चाहिए, लेकिन इन अच्छाइयों को सुरक्षित रखने के लिए बहुत सी बातों के सुधार और निर्माण की जरूरत होती है। इस प्रकार के गुणों में बहुत सी बातें हैं, सुन्दरता, स्वास्थ्य, शील, सद्व्यवहार, सदाचार और दूसरे अच्छे आचरण। इस तरह के अनेक गुण जन्म से ही मिलते हैं, लेकिन परिस्थितियों का सहारा पाकर, उनमें [illegible] और बुराइयों के [illegible] पैदा हो जाते हैं। इसलिए उत्तम बातों को सिखाने और अच्छी बातों का निर्माण करने की जरूरत होती है। इसके सम्बन्ध में यहाँ पर विशेष [illegible] [illegible] कहना यह है कि बातों के रहते [illegible] [illegible]।

यहाँ पर इतना ही जान लेने की जरूरत है कि उन्हीं लड़कियों को अपने जीवन में आदर और प्यार मिला करता है, जिनमें आदर और प्यार पाने के गुण होते हैं। यह कभी न भूलना चाहिए कि आदर किसी अच्छाई का दूसरा नाम है और यही जीवन का एक सुख है। इस प्रकार का आदर न तो मोल मिलता है, न चोरी और जबरदस्ती से मिलता है। बल्कि जीवन में अच्छी बातों के पैदा करने से मिला करता है।

प्यार और दुलार का प्रभाव

माता-और पिता अपनी संतान के साथ जो प्यार और दुलार का व्यवहार करते हैं, वे स्वयं उसे ठीक-ठीक नहीं समझते। वे नहीं जानते कि जिस प्यार और दुलार के साथ वे अपनी संतान के साथ पेश आते हैं, वह प्यार और दुलार उनकी संतान को बिगाड़ने का काम करता है। यह बात ज़रा बारीकी से समझने की है। इसलिए मैं उसको सावधानी के साथ किंतु स्पष्ट शब्दों में लिखने की कोशिश करूँगी।

यह सभी जानते हैं कि अच्छी चीज़ का भी जब हमारे जीवन में दुरुपयोग होता है तो उसका नतीजा खराब होता है। यह प्रकृति का नियम है और इस नियम से किसी को भी अलग नहीं रखा जा सकता। इसको समझने के लिए हम किसी भी चीज को उठाकर समझने की कोशिश करें। भोजन की जो चीजें हमको जिन्दा रखतीहैं, उनका दुरुपयोग और अनावश्यक प्रयोग तुरंत हमारे लिए घातक होता है। इस प्रकार प्रकृति के समर्थन में कोई एक वस्तु नहीं आती। बल्कि प्रत्येक पदार्थ का सदुपयोग और दुरुपयोग उसका समर्थन करता है।

प्यार और दुलार का एक पहलू ऐसा है जो आदर और स्नेह का केवल दुरुपयोग है। इसीलिए इस प्यार और दुलार के कारण न जाने कितने लड़की और लड़के बिगड़े हुए और बिगड़ते हुए देखे जाते हैं।। लेकिन प्यार और दुलार करने वाले इस दूषित परिणाम को न तो जानते हैं और न कभी ही उसके समझने की बुद्धि रखते हैं।

जिन्दगी को समझने का सही ज्ञान न होने के कारण, कोई भी इस बात को नहीं जानता कि अपनी भूलों के कारण ही हमको अपने जीवन में बुरे नतीजे मिलते हैं। ज्ञान न होने के कारण ही प्रत्येक मनुष्य जब किसी बुरे फल को भोगने के लिए मजबूर होता है तो वह अपने तक़दीर को कोसने के सिवा और कुछ नहीं करता।

प्यार और दुलार की बात भी ठीक इसी तरह की है। मेरी इस प्रकार की बातों से किसी को भ्रम न होना चाहिए। जिनको यह बात पसन्द न आयगी, वे कह सकते हैं—तो क्या घृणा और अनादर से कुछ अच्छाई होती है?

इसमें संदेह नहीं कि घृणा और अनादर कोई चाहता नहीं है। वह अच्छी चीज भी नहीं है। फिर भला उसे कौन चाहेगा। वह तो मनुष्य के जीवन में इतना कड़वा होता है कि जिसके लिए व्यवहार किया जाता है, वह बात की-बात में तिलमिला उठता है। यहाँ पर, इस विषय की गहराई में मैं नहीं जाना चाहती और नहीं लिखना चाहती हूँ कि कड़वेपन से बहुत कुछ जीवन का निर्माण होता है और इस सत्य के समर्थन में सैकड़ों विद्वानों, तपस्वी जनों और महापुरुषों के जीवन-चरित्र हैं। संक्षेप में महात्मा तुलसीदास और बाल्मीकि का नाम यहाँ पर लिया जा सकता है।

इस बात से कोई इनकार नहीं कर सकता कि कटुता और कठोरता ने ही एक मामूली जीवन से उठाकर इस प्रकार के

लोगों को महात्मा और पूज्य बनाया है। फिर भी इस गहराई में न जाकर भी यह बात तो कहनी ही पड़ेगी कि प्यार और दुलार आदर का एक बिगड़ा हुआ रूप है—स्नेह का दूषित दुरुपयोग है इसीलिए सैकड़ों और हजारों लड़कों और लड़कियों का जीवन उसके द्वारा विनाश होता है। स्नेह की अधिकता में माता और पिता को कुछ ज्ञान नहीं रहता। अशिक्षित माताओं के लिए कहना ही क्या है। उनके द्वारा न जाने कितनी लड़कियों को मैंने स्वयं बिगड़ते हुए देखा है। इसलिए यहां पर मैं इतना ही कहना चाहूँगी कि वह एक अच्छी चीज भी, जो हमको बुरे नतीजे की ओर ले जाती है, कभी भी अच्छी नहीं कही जा सकती।

एक अच्छी लड़की

ऊपर की पंक्तियों में, प्यार और दुलार को लेकर जो कुछ भी लिखा गया है, उसको साफ-साफ समझ लेने की जरूरत है। छोटे बच्चों को खराब बातों के लिए रोका जाता है। प्यार के साथ मना किया जाता है और उसके साथ ही अच्छी बातों की तरफ उनको खींचा जाता है। लेकिन माता-पिता ऐसा नहीं कर पाते। मैं यह नहीं कह सकती कि सभी प्रकार के माता-पिता इस प्रकार की भूलें करते हैं लेकिन यह बात जरूर है कि जो लोग ऐसा करते हैं, उनकी संख्या अधिक है और उसका कारण है, अशिक्षा, अनुभव की कमी और उनका अज्ञान।

शुरू की जिन्दगी में छोटे बच्चे जब मनमानी करते हैं और

अपनी आदतों से जब वे रोज ही अनेक प्रकार के नुकसान किया करते हैं तो भी उनकी मातायें देखने और जानने पर भी न कुछ कह सकती हैं और न उनको रोक सकती हैं। इसका नतीजा यह होता है कि उन बच्चों की इस प्रकार की आदतें धीरे-धीरे मजबूत होने लगती हैं। और बड़े होने पर भी उनकी वे आदतें वैसी ही बनी रहती हैं। इस प्रकार की घटनायें प्रायः देखी जाती हैं।

लड़कियों के जीवन में इस प्रकार की आदतें अधिक हानिकारक साबित होती हैं। यह तो मानी हुई बात है कि माताओं के प्यार और दुलार में ही लड़कियो की ये आदतें बिगड़ती हैं और जब वे एकबार मजबूत हो जाती हैं तो फिर उनके बदलने का कार्य कठिन हो जाता है।

यह ऊपर बताया जा चुका है कि लड़कियों का जीवन, लड़कों के जीवन से भिन्न हो जाता है। शादी हो जाने के बाद, लड़कियाँ अपने माता-पिता का घर छोड़कर, ससुराल चली जाती हैं वहाँ पर न उनके माता-पिता होते हैं और न उनको वहाँ पर अपने माता-पिता का प्यार और दुलार ही मिलता है। इसीलिए होता यह है कि माताओं के अनुचित प्यार और दुलार के कारण जो बुरी आदतें लड़कियों में पड़ जाती हैं, उनका बुरा नतीजा, उनको ससुराल में भोगना पड़ता है।

यह बात सही है कि इस प्रकार की घटनाओं से कोई भी अपरिचित नहीं है। फिरभी एक छोटी-सी घटना का यहाँ पर

उल्लेख करना जरूरी मालूम होता है। एक आदमी का विवाह हो चुका था। उसकी स्त्री, विवाह के बाद मर गई। उसके पूरे चार वर्ष भी न हो पाये थे। मरने के समय साल भरकी उस की एक लड़की थी।

पहली स्त्री के मर जाने के बाद ६ महीने भी न बीतने पाये थे कि उस आदमी ने अपना दूसरा विवाह कर लिया। उस दूसरी स्त्री से भी एक एक करके दो लड़कियाँ पैदा हुईं। अब उस आदमी के तीन लड़कियाँ थीं। पहली स्त्री से जो थी उसका नाम था, सावित्री। दूसरी स्त्री से जो दो लड़कियां थीं, उनके नाम थे लीला और रानी।

तीनों लड़कियों के बड़े होने पर पढ़ने के लिए स्कूल भेजा गया और उनकी पढ़ाई का काम आरंभ हो गया। सावित्री की अपनी मां न थी, विमाता का जो प्रभाव पड़ता है, सावित्री के ऊपर भी उसी प्रकार का पड़ा। उसकी विमाता का नाम था —रामा। एक तो वह स्वभाव से ही कठोर थी और फिर सावित्री के साथ उसका स्वाभाविक स्नेह कैसे मुमकिन था।

लीला और रानी के मुकाबिले में रामा का व्यवहार सावित्री के साथ शुरू से ही चल रहा था : खाने-पीने में अन्तर था। तीनों लड़कियाँ जिस प्रकार के कपड़े पहन कर स्कूल जाती थीं, उनमें भी अन्तर था। सावित्री को प्यार करने वाला अब कोई न था। पिता के व्यवहार में भी उसे रूखापन मालूम होता था।

सावित्री जितनी सयानी होती जाती थी, अपने जीवन के

इन अभावों को वह साफ-साफ समझती जाती थी। इतना सब होने पर भी वह प्रसन्न रहती थी इसका कारण यह था कि उसकी माँ बड़ी हँसमुख थी और सदा प्रसन्न रहना जानती थी। सावित्री शरीर में तो अपनी माँ से, मिलती-जुलती थी ही, स्वभाव में भी बहुत कुछ समता थी।

रामा का स्वभाव कठोर था। सावित्री के साथ उसका व्यवहार बराबर दूषित होता जाता था। एक ओर सावित्री प्यार से वंचित थी और दूसरी ओर लीला और रानी प्यार और दुलार का ही एक मात्र जीवन बिताती थीं। जब इन लड़कियों की अवस्थायें सात और आठ वर्ष के आस-पास ही थीं, टोला-पड़ोस के स्त्री-पुरुषों को सावित्री एक बड़ी अच्छी लड़की मालूम होती थी। जिस आदर और प्यार से वह अपनी एक वर्ष की अवस्था में ही वंचित हुई थी, वह आदर और प्यार उसको अब टोला और पड़ोस के स्त्री-पुरुषों से मिलने लगा।

सावित्री पढ़ने-लिखने में बहुत होशियार निकली। स्कूल की सभी दूसरी लड़कियाँ उसके साथ अच्छा व्यवहार करतीं थीं और स्कूल में पढ़ाने वाली अध्यापिकायें, सावित्री से बहुत स्नेह रखती थीं। लेकिन लीला और रानी की सभी बातें सावित्री से उल्टी थीं। उन दोनों के व्यवहार अच्छे न थे। स्कूल की दूसरी लड़कियों के साथ उनके रोज ही झगड़े होते रहते थे। पढ़ना-लिखना भी उन दोनों के लिए मुश्किल मालूम

हो रहा था। इन सभी बातों का नतीजा यह हुआ कि लीला और रानी से स्कूल की अध्यापिकायें बहुत असंतुष्ट रहा करती थीं।

एक दिन स्कूल की बात है, स्कूल का समय समाप्त हो चुका था। घर आने के पहले, सावित्री ने बहुत गंभीर होकर, स्कूल की बड़ी अध्यापिका से कहा—

देवी जी, माँ मुझे बहुत डाँटा करती हैं।

देवी जी ने सावित्री का हाथ पकड़ कर अपनी ओर खींचा और पूछा—सावित्री, तुम्हारी तो माँ हैं नहीं।

इस बात को सुनते ही सावित्री उदास हो उठी। उसके कुछ न बोलने पर देवी जी ने फिर कहा—

सावित्री तुम बोली नहीं?

सावित्री ने अपनी बड़ी बड़ी आँखों से देवी जी की ओर, देखा और गंभीर होकर उसने कहा—देवी जी, लीला की माँ को मैं भी माँ कहती हूँ।

सावित्री की बात को सुनकर देवी जी को बड़ी दया मालूम हुई। उन्होंने अपने मन के भावों को बदल कर पूछा।

अच्छा तो सावित्री, तुम क्या कह रही थीं?

सावित्री ने कहा—मैं कहती थी कि लीला की अम्मा मुझसे नाराज हुआ करती हैं।

देवी जी को कुछ हँसी आगयी। उन्होंने कहा—लीला की माँ तुम्हारी भी माँ होती हैं न, तुमने अभी ऐसा कहा था।

बड़े घरों की लड़कियों में अन्तर होता है। बड़े घरों की लड़कियाँ जिस प्रकार के जीवन में रहा करती हैं और जिस प्रकार की उनको सुविधायें मिलती हैं, उनके परिणाम भी प्रायः अच्छे नहीं साबित होते।

अगर सावधानी के साथ समझने और जानने की कोशिश की जाय, तो आसानी के साथ यह मंजूर करना पड़ेगा कि सम्पत्तिशाली माता-पिता की लड़कियां कुछ अच्छी बातों को सीखने के बजाय, अनावश्यक बातें अधिक सीखा करती हैं। और उनके इस प्रकार के बिगड़ते हुए जीवन का कारण माता और पिता की लापरवाही होती है।

मुझे सम्पत्तिशाली स्त्री-पुरुषों से कोई चिढ़ अथवा अदावत नहीं है। लेकिन लड़कियों के जीवन में जिस प्रकार की बातों का अच्छा और बुरा प्रभाव पड़ता है, उन पर प्रकाश डालना यहाँ पर जरूरी है। अमीर घरों की लड़कियों पर उनकी अमीरी का जो सबसे बुरा प्रभाव पड़ता है, उससे उनके जीवन में अहंकार उत्पन्न होता है। अहंकार से बढ़ कर मनुष्य को बिगाड़ने वाली कोई दूसरी चीज नहीं है।

इस अहंकार का नतीजा यह होता है कि वे अच्छी आदतों और गुणों से वंचित हो जाती हैं और जिन लड़कियों में दूषित आदतें पैदा हो जाती हैं, वे कभी भी सुखी नहीं हो सकतीं।

तीसरा परिच्छेद

लड़कियों में ज्ञान

लड़कियों के जीवन की ठीक-ठीक जानकारी प्राप्त करने के बाद, इस बात से इनकार नहीं किया जासकता कि लड़कियों में ज्ञान अधिक होता है। परन्तु समाज में ऐसे आदमियों की संख्या कम नहीं है जो इस सत्य से इनकार करेंगे। इसका कारण है। जैसा कि पहले लिखा गया है स्त्रियों के प्रति न केवल समाज का उपेक्षा-भाव रहा है, बल्कि उनको अपनी गुलामी में जकड़ी रहने के लिए पुरुष समाज ने अपना कोई उपाय बाकी नहीं रखा था।

प्राचीन काल की उन तमाम बातों का असर बहुत कुछ मिट जाने पर भी आज भी इतना बाकी है कि साधारण स्त्री-पुरुष एक सही बात की जानकारी नहीं रखते। पुराने जमाने में स्त्रियों के साथ जो व्यवहार किया गया था, उसके कारण स्त्रियों का दब्बू हो जाना और बुद्धि के विकास में कमजोर साबित होना एक स्वाभाविक बात है। उसी के समर्थक आज भी बराबर देखे जाते हैं।

यहाँ पर विवाद की जरूरत नहीं है और न मैं इस विषय में दलीलों के देने की जरूरत ही अनुभव करती हूँ। सीधे तौर तौर पर इतना लिखना ही काफी होगा कि लड़कियाँ जन्म से ही ज्ञानवती होती हैं। इस का सबसे बड़ा प्रमाण यह है कि जहाँ कहीं उनके जीवन को बंधनों से मुक्त किया गया है, वहाँ उन्हीं ने जीवन के क्षेत्रों में आगे बढ़कर अपनी योग्यता का जो प्रमाण दिया है, वह लड़कियों के ज्ञान का समर्थन करता है।

आमतौर पर लोगों ने एक धारणा बना रखी थी कि स्त्रियाँ मूर्ख होती हैं और जब स्त्रियों के संबंध में लोगों की यह धारणा थी तो लड़कियों के संबंध में भी यह लागू की जाती थी। लेकिन यह बात आज नहीं कही जासकती। जीवन के अनेक क्षेत्रों में अपनी योग्यता का ऐसा प्रमाण दिया है, जिसकी प्रशंसा पुरुष समाज को मुक्त कण्ठ से करनी पड़ी है। इतनी ही बात नहीं है। लड़कियों की योग्यता और शक्ति ने पुरुष की उस धारणा को फीका कर दिया है, जिसके आधार पर यह कहा जाता था कि स्त्रियां तो मूर्ख होती हैं।

लड़कियों की यह योग्यता किसी एक क्षेत्र में नहीं स्वीकार की गई, बल्कि जीवन के अनेक अंगों और क्षेत्रों में उसको विजय मानी गई है। शिक्षा का मार्ग खुलते ही, लड़कियों ने उसमें प्रवेश किया और ऊँची-से-ऊँची परीक्षाओं में वे सरलता के साथ आगे बढ़ीं। शारीरिक बल-पौरुष के समर्थन में भी समय और संयोग पाने पर, लड़कियों ने अद्भुत सफलता

पाई है। सार्वजनिक कार्यों में लड़कियों और स्त्रियों को जो कामयाबी मिली है, उससे लड़कियों का सर्वदा मस्तक ऊँचा होता है, इस प्रकार जीवन के किसी एक क्षेत्र में नहीं, चारों ओर उसको सफलता मिली है।

लड़कियों में बुद्धि का विकास

लड़कियों के जीवन में, लड़कों की अपेक्षा न केवल शारीरिक विकास जल्दी होता है, बल्कि बुद्धि का विकास भी शीघ्र देखा जाता है, जिन लोगों ने इस प्रकार की बातों पर ध्यान दिया है, उनको बताने की जरूरत नहीं है कि एक ही आयु के लड़की और लड़के में लड़कियाँ बुद्धिमती पाई जाती हैं, कुछ ऐसा प्रकृति का नियम है और इसके संबंध में यह सत्य इतना महान है कि उससे इनकार नहीं किया जा सकता।

सभी लोग इस बात को जानते हैं कि लड़कियाँ छोटी अवस्था में ही, लड़कों की अपेक्षा चञ्चल होती हैं। इस चंचलता का ज्ञान के साथ गहरा संबंध है। चंचलता, प्रायः बुद्धिमत्ता की परिचायक होती है। दो लड़कों में भी, जो चंचल होता है, वो ज्ञान के विकास में अपनी योग्यता का परिचय देता है।

जो लड़कियाँ स्वभाव की भोली-भाली होती हैं, बुद्धि में भी वे बहुत अच्छी नहीं पाई जातीं। छोटी अवस्था में ही लड़कियों में ज्ञान और बुद्धि का विकास आरम्भ होता है और उसका विकास उनमें तेजी के साथ हुआ करता है। एक दस वर्ष के लड़के की अपेक्षा, दस वर्ष की लड़की में बुद्धि की मात्रा अधिक

पाई जाती है। इसमें इतनी स्वाभाविकता है कि उससे इनकार नहीं किया जा सकता।

अनुचित बातों से बचाव

हमारे जीवन में दो प्रकार की बातें चलती हैं। कुछ अच्छी होती हैं और कुछ खराब होती है। जिन बातों से, जिन विचारों से और जिस प्रकार के आचरणों से हमारा लाभ होता है, उनको अच्छा कहा जाता है और जिस प्रकार की बातों से हमारी हानि होती है, उनको अनुचित कहा जाता है। यही दो पहलू शुरू से आखीर तक हमारे जीवन में चलते हैं।

जीवन की अच्छाइयों और बुराइयों के सम्बन्ध में धार्मिक विचारों का बहुत महत्व होता है। सभी प्रकार के जिन आचरणों से हमारा कल्याण होता है। उनको धर्म के नाम से पुकारा गया है। लेकिन धर्म के संबन्ध में बहुत सी गलत बातें हमारे जीवन में शामिल हो गयी हैं। इसीलिये जिन लोगों को उन गलत बातों का ज्ञान है, वे लोग उनका विरोध करने लगे हैं।

लड़कियों के धार्मिक आचरणों के सम्बन्ध में, इस पुस्तक में एक अलग से परिच्छेद दिया जायगा और उसकी सभी बातें, उसमें विस्तार के साथ लिखी जायंगी। इसलिए उस विषय को लेकर यहाँ पर अधिक लिखने की जरूरत नहीं है। केवल इतना ही समझ लेना चाहिए कि लड़कियों को अच्छी और बुरी बातों का साफ साफ ज्ञान होना चाहिए।

छोटी अवस्था में लड़कियों को अच्छी और बुरी बातों का ज्ञान उनके माता पिता और घर से संरक्षकों द्वारा मिलता है उसके बाद उनको स्वयं अपने जीवन में सम्हाल कर चलना पड़ता है।

हमारे घरों की कुछ अजीब सी हालत है। लड़कियों के जीवन की अच्छाई और बुराई का ज्ञान उनके जीवन में जिन माता-पिताओं के ऊपर निर्भर रहता है, उनमें से बहुतों को सही बातों का ज्ञान नहीं होता। इस दशा में उनसे लड़कियों का क्या लाभ हो सकता है?

आम तौर पर होता यह है कि लड़कियों की रक्षा के नाम पर, उनके घरों में अनेक प्रकार के बंधन लगा दिये जाते हैं। माता-पिता के ऐसा करने का एक ही कारण होता है और वह यह कि उनकी लड़कियाँ सुरक्षित रह सकें। ऐसा करना बहुत अंशों में, लाभ के स्थान पर हानि पहुँचाता है। बन्धनों और कठोर व्यवहारों से कुछ लाभ नहीं हुआ करता।

लड़कियों में अच्छे आचरण पैदा करने के लिये माता-पिता का कर्तव्य होता है कि वे उनमें अच्छी बातों का ज्ञान पैदा करें और ऐसी कोशिश करें कि जिससे लड़कियाँ स्वयं बुरी बातों से घृणा करने लगें।

छोटी अवस्था में लड़कियों के जीवन का रास्ता अगर अच्छा नहीं बनाया गया और घर की लापरवाही अथवा अनुचित परिस्थितियों के कारण अगर लड़कियों का सम्पर्क

अनुचित बातों के साथ रहा तो साफ-साफ समझ लेना चाहिये कि एक बार गलत रास्ता बन जाने के बाद फिर उसका बदलना और सुधार लेना बहुत कठिन हो जाता है।

इसलिए पहले से ही लड़कियों-का कोई गलत रास्ता न बनें, इसके प्रति सावधान रहना, घरके लोगों का काम होता है। लड़कियों को स्वयं ज्ञान न पैदा हुआ और उनका आकर्षण गलत बातों के साथ, केवल कठोर बन्धनों के कारण रोका गया तो उसका फल अच्छा न साबित होगा। उस अवस्था तक,जब लड़कियों में बुद्धि का विकास हो, यह बहुत जरूरी होता है कि उनके जीवन में अच्छे आचरणों के ,प्रति विश्वास और बुरे आचरणों के प्रति घृणा उत्पन्न हो जाय। इसलिए कि लड़कियों के जीवन में, छोटी अवस्था में पड़े हुए विश्वास भविष्य के लिए नींव का काम करते हैं।

किसी इमारत की नींव अगर कमजोर होती है अथवा अच्छी नहीं होती तो इमारत का भविष्य अच्छा नहीं होता। अगर नींव गहरी और अच्छी होती है और उस पर खड़ी की जाने वाली दीवारें मजबूत होती हैं तो उनके ऊपर कई-कई खण्ड बनते चले जाते हैं। लेकिन उस इमारत को किसी प्रकार का धक्का नहीं आता।

छोटी अवस्था के आचरण और विश्वास हमारे जीवन में केवल नींव का काम करते हैं। इस प्रकार की बातों से प्रायः सभी लोग परिचित होते हैं। मैं स्वयं न जाने कितने लड़कों और

लड़कियों के सम्बन्ध में जानती हूं कि जिनकी नींव खराब हो चुकी है, उनका फिर कभी सुधार नहीं हुआ।

छोटी अवस्था की कमजोरी का प्रभाव

मैं बार बार इस बात को बताना चाहती हूँ कि मनुष्य के जीवन में आरंभिक विचारों का ही प्रभाव आखीर तक रहता है किसी एक दो घटना की बात नहीं कहती, मनुष्य के जीवन में आम तौर पर जो परिस्थितियाँ काम करती हैं, मैं उन्हीं पर प्रकाश डालना चाहती हूँ। इसलिए भगवान न करे कभी किसी लड़की के आरंभिक जीवन में कमजोरियाँ उत्पन्न हों।

इस विषय में एक छोटी-सी घटना का मैं उल्लेख करूंगी। ब्राह्मणों का एक परिवार था। उस परिवार में स्त्री और पुरुष के सिवा और कोई न था। दोनों से एक लड़की और एक लड़के का जन्म हुआ। लड़का बड़ा था और लड़की छोटी थी। उस स्त्री का पति सोमनाथ बहुत सीधा आदमी था। लेकिन वह स्त्री स्वयं नटखट स्वभाव की थी।

दोनों बच्चों के सयाने होने पर लड़का अपने पिता के साथ रहने लगा और लड़की का जीवन, घर में माता के साथ बीतने लगा। उसकी माँ का न तो स्वभाव अच्छा था और न उसकी संगत अच्छी थी। उसके पास ऐसे स्त्री-पुरुषों का बराबर आना जाना बना रहता था, जिनके विचार और आचरण दोनों ही खराब थे। नतीजा यह हुआ कि दस वर्ष की अवस्था तक उस लड़की के चरित्र में वे सभी बातें आगयीं जो उसकी माँ में थी।

लड़की का नाम था पूना और उसके भाई का नाम था गंगा। अपने पिता के साथ रहकर गंगा ने अच्छे विचारों को पाया। लेकिन माता के संसर्ग में पूना को कोई अच्छी बात न मिली। इसका कारण यह था कि उसकी माता के साथ जो लोग बातें करते थे, उनमें खराबी के सिवा कोई अच्छाई न थी। उन्हीं का प्रभाव पूना पर पड़ा।

पूना के पिता सोमनाथ बहुत सीधे और अच्छे आदमी थे। पूना की माता के साथ सोमनाथ की कभी पटती न थी। दूसरे चौथे झगड़ा होता था। सोमनाथ को मालूम था कि लड़की की सभी आदतें उसी प्रकार की बन रही हैं, जिस प्रकार की आदतें उसकी माँ की हैं।

इस बात को लेकर सोमनाथ ने जब कभी अपनी स्त्री से कहा, सोमनाथ को उलटा जवाब मिला। पूना की माँ ने पूना का पक्षपात किया और सोमनाथ का कोई वश न चला। लड़की का ग्यारहवाँ वर्ष था, इसी बीच में सोमनाथ की मृत्यु हो गई। अब परिवार में तीन ही आदमी रह गये। गंगा, पूना, और पूना की माँ।

पूना की माँ अब पूर्णरूप से स्वतंत्र थी। कुछ दिनों तक माँ की आजादी का असर पूना में देखकर गंगा ने विरोध करना शुरू किया। लेकिन पूना की माँ ने एक न सुना। इसप्रकार असन्तोष का जीवन बराबर चलता रहा। पूना के ऊपर न तो पिता का कोई प्रभाव पड़ा और न बड़े भाई का। वह अपने

जीवन में बहुत ढीठ हो गई। पड़ोसी उसकी निन्दा करते। लेकिन उसके बदले में पूना की माँ लड़ना आरम्भ कर देती। सभी को ख़ामोश हो जाना पड़ता।

सोमनाथ के मरने के बाद दो साल के भीतर ही पूना की माँ मर गयी। अब उस घरमें बहन और भाई-दो ही रह गये। गंगा ने पूना के सुधारने की कोशिश की। उसकी गलत बातों को रोकने के लिए गंगा ने कठोरता से काम लिया। अब पूना मजबूर थी। उसका कोई पक्ष लेने वाला न था। नतीजा यह हुआ कि जब तक भाई घर पर रहता, पूना सीधे तरीके से बनी रहती और घरसे गंगा के चले जाने पर फिर मनमानी करने लगती। यह हालत कुछ दिनों तक चलती रही।

गंगा की सख्तियों का कोई असर नहीं पड़ा। माँ के समय की पड़ी हुई आदतें पूना की मजबूत हो चुकी थीं। इसलिए गंगा के सामने वह सीधी बन जाती थी और उसके बाद उसके मन में जो कुछ आता था, वही करती थी। पूना अब बड़ी हो चुकी थी। गंगा उसके व्यवहारों से बहुत दुःखी था। कोशिश करने पर भी वह पूना को बदल न सका। बात यह थी कि पूना का भी कोई अपराध न था। छोटे-पन से लेकर, माँ के मरने के समय तक घर के जिस वातावरण में वह रही थी, उसी के अनुसार, उसकी आदतें बन गयी थी। उनके विरुद्ध दूसरी बातें उसे अच्छी न लगती थीं।

गंगा बहुत परेशान हो चुका। कुछ बाद पूना का

विवाह कर दिया गया। लेकिन पूना से उसकी ससुराल में भी कोई प्रसन्न न रह सका। पूना की जो आदतें थीं, उसकी ससुराल में भी वैसी बनी रहीं।

पूना के विवाह के बाद कुछ ही दिनों में उसकी शिकायतें गंगा के पास आने लगीं। उसके पास उनका उपाय कुछ न था। भाई विचारा सिर झुकाकर चुपके सुन लेता था। इसके सिवा वह कर ही क्या सकता था। नतीजा यह हुआ कि गंगा को बहुत दिनों तक पूना की ससुराल की शिकायतें सुननी पड़ीं और वह स्वयं न तो ससुराल में खुश रह सकी और न किसी को समुराल में उसने सुख और शान्ति से रहने दिया।

चौथा परिच्छेद

लड़कियों में स्वतंत्रता

लड़कियों के संबंध में, पिछले तीन परिच्छेदों में जो कुछ लिखा गया है, वह सब उनकी छोटी अवस्था को सामने रख कर लिखा गया है। उन तीनों परिच्छेदों का अभिप्राय यह है कि जब तक लड़कियों के जीवन में ज्ञान का विकास हो, माता-पिता उनके जीवन के रास्ते का निर्माण करें।

अब इस परिच्छेद से मैं उन सभी बातों पर क्रमशः प्रकाश डालूँगी, जिनका संबंध, हर तरीके से लड़कियों के साथ है। अपनी शारीरिक और मानसिक उन्नति के लिए लड़कियों को स्वयं जो कुछ जानना चाहिए, आवश्यकतानुसार उनको विस्तार से लिखने की मैं चेष्टा करूंगी।

सौभाग्य से आज हमारे देश में भी लड़कियों की शिक्षा तेजी के साथ चल रही है। इस शिक्षा का पहला प्रभाव यह पड़ा है कि लड़कियों और स्त्रियों के जीवन में गुलामी के जो बंधन बहुत प्राचीनकाल से चले आरहे थे, उनको कुछ धक्का लगा है।

अभी आज की अवस्था इस योग्य नहीं है कि जिसको लेकर यह कहा जा सके कि हमारे यहाँ की लड़कियों के जीवन के बंधन टूट चुके हैं। पुराने बंधनों को तोड़ने के लिए इस देश को लगभग एक सौ वर्ष चाहिए। फिर भी आज की दशा को देख कर सन्तोष की साँस ली जासकती है।

लड़कियों की शिक्षा के साथ-साथ, उनकी स्वतंत्रता का प्रश्न समाज में चल पड़ा है। मनुष्य जिस प्रकार की बातों में रहा करता है, उन्हीं के अनुसार, उसके विचार, आचरण और विश्वास बन जाते हैं। नतीजा यह होता है कि उसको वही बातें अच्छी लगती हैं।

खाने-पीने के बरतन अगर बहुत दिनों तक काम में न लाये जाँय और उनके धोने अथवा साफ करने का काम न हो तो उन बरतनों में न केवल गंदगी आजाती है, बल्कि उनमें जंग लग जाती है और फिर जितना ही समय बीतता जाता है, उनकी गंदगी और लगी हुई जंग को मिटाने के लिए बहुत अधिक समय, परिश्रम और कोशिश की जरूरत होती है। यही हालत मनुष्य-समाज की है।

बहुत प्राचीनकाल से जिस प्रकार के विचार समाज में चले आरहे थे, जब उनको समय के अनुसार साफ नहीं किया गया तो उनकी जो हालतें पहले से थीं, वे भी गंदगी और जंग के कारण, दूषित होगयीं। स्त्री-समाज के साथ जो व्यवहार इधर बहुत अरसे से चल रहे हैं और जिनको लड़कियों के जीवन में

लागू किया जाता है. अपने अज्ञान के कारण बहुत से लोग उसे अपनी प्राचीन सभ्यता समझते हैं। उनको इस बात का पता नहीं है कि प्राचीनकाल में जब संसार के दूसरे देश, स्त्रियों की गुलामी में चल रहे थे, भारत में स्त्रियों का जीवन ऊँचा था। उस युग में स्त्रियों के साथ ऐसा कोई व्यवहार न था कि जिसे गुलामी कहा जा सके।

लेकिन बीच का समय ऐसा आया जब पुरानी बातों में गंदगी बढ़ी और जंग लगी। यह बिगड़ी हुई हालत अब तक हमारे समाज में, एक बड़ी मात्रा में चल रही है। यह हमारी पुरानी सभ्यता नहीं है। जो उसे पुरानी सभ्यता के नाम से पहचानते हैं, वे भयानक भूल करते हैं।

एक तो हमारी पुरानी सभ्यता आज की गंदगी से भिन्न थी। साथ ही उसके संबंध में एक बात और भी है। मनुष्य का जीवन कभी भी एक रूप-रेखा में नहीं रह सका। उसमें सदा परिवर्तन हुए हैं। और आगे भी होंगे। यह बात किसी एक देश के लिए नहीं है संसार के सभी देशों के लिए वह लागू है। युग और समय के अनुसार मनुष्य की जरूरतें होती हैं और अपनी जरूरतों के हिसाब से ही उसे बदलना पड़ता है। अगर कोई कौम अथवा देश परिवर्तन नहीं कर सकता तो यह लक्षण उसके लिए अच्छे नहीं हैं। जहाँ जीवन होता है, वहाँ परिवर्तन होते हैं। जब जीवन की शक्तियाँ निर्बल हो जाती हैं, तो परिवर्तन के कार्य रुक जाते हैं। संसार बदल रहा है। हमें भी समय के अनुसार सभी बातें बदलनी पड़ेंगी।

लड़कियों की स्वतन्त्रता के विरोधी

जो लोग लड़कियों की स्वतंत्रता का विरोध करते हैं, उनके संबंध में यह नहीं कहा जासकता कि वे लड़कियों के सुख-सौभाग्य के शत्रु होते हैं। असल में बात यह है कि वे जैसा कुछ कहते हैं, उसी पर वे विश्वास भी करते हैं। वे स्वयं नहीं जानते कि हम जो कुछ कहते हैं, किसी भी जिन्दगी के लिए वह कहाँ तक लाभ और हानि की बात हो सकती है।

इसके विषय में सबसे पहली बात तो यह जानने की है कि जिस स्वतन्त्रता का आज लड़कियों में संचार होरहा है, वह न केवल लड़कियों के लिए बल्कि मनुष्य मात्र के लिए जरूरी है। विरोधियों ने इसकी आवश्यकता का कभी विचार नहीं किया। वे जिस पहलू से इस स्वतन्त्रता का विरोध करते हैं, वह सर्वथा उनके हृदय की कमजोरी है। जिन बंधनों से स्त्री-समाज जकड़ा हुआ था और जो बंधन लड़कियों के जीवन में बराबर इस्तेमाल किये जाते थे, उसका कितना दूषित प्रभाव पड़ता था, इसको संसार के करीब-करीब सभी विद्वानों ने मंजूर किया है।

आज जिस आजादी की हवा चारो तरफ फैल रही है, वह समय की मांग है। न तो उससे इन्कार किया जा सकता है और न उसको कभी रोका जा सकता है। रही विरोधों की बात, सो वे तो हमेशा से चले आये हैं। दुनिया की सभी बातें बराबर बदलती रहती हैं। कोई भी बात किसी एक ही हालत में सदा नहीं रही और आगे भी कभी न रहेगी। यह मानी हुई

बात है। इस दशा में यह निश्चित है कि विरोध की भावनाएँ अपने आप समाप्त होती हुई चली जायँगी। यही सदा हुआ है।

जरा भी ध्यान देकर सोचने से सभी बातें अपने आप समझ में आ जाती हैं। स्वतन्त्रता से जीवन का विकास होता है और उन्नति होती है। बंधनों से और विवशता से जिन्दगी की सभी बातें चीण होती हैं। मन के उठते हुए भाव मुर्दा हो जाते हैं। इसका दूषित प्रभाव न केवल मानसिक पड़ता है, बल्कि सभी प्रकार हानिकारक होता है। स्त्री समाज की परतंत्रता का यह कारण हुआ था कि उनको न तो अच्छी बातों का ज्ञान रहा था और न बुरी बातों का। यह अवस्था किसीके जीवन के लिए भी बड़ी शोचनीय होती है।

इतना सब होने पर भी इस बात का ध्यान रखने की जरूरत है कि स्वतंत्रता का कभी दुरुपयोग न होना चाहिए। यह समझ लेने की जरूरत है कि जो वस्तु हमारी जिन्दगी के लिए बहुत जरूरी है, अगर उसका ठीक ढंग से प्रयोग न किया जाय तो वही हानिकारक हो जाती है।

लड़कियों के जीवन में जो स्वतंत्रता चल रही है और जिसका अभी थोड़े दिनों से संचार हुआ है, उसका प्रयोग जैसा होना चाहिए, वैसा नहीं होता। जीवन में स्वतंत्रता का सही अर्थ यह होता है कि जो नियम हमारे लिए जरूरी माने जायँ, उनके अनुसार हमको अपने आचरण बनाने चाहिए। किसी

भी प्रकार नियमों और कायदे-कानूनो का उल्लंघन स्वतंत्रता का दुरुपयोग होता है। इस दुरुपयोग से हमारी कभी उन्नति नहीं हो सकती। स्वतंत्रता सभ्यता की देन है और सभ्यता मनुष्य जीवन के नियमों के पालन करने की आज्ञा देती है।

कोई भी समझदार आदमी स्वतन्त्रता का समर्थन करेगा। लेकिन उच्छृंखलता का समर्थन नहीं किया जा सकता। आज की सभ्यता जिन नियमो और कानूनों को मानने की आज्ञा देती है, उनके विरुद्ध चलना जंगलीपन है। उससे जीवन का विकास नहीं होता, विनाश होता है। यह बात सभीके लिए बराबर लागू है। फिर चाहे वह पुरुष जाति हो, अथवा स्त्री जाति।

शिक्षित और सभ्य लड़कियों का धर्म और कर्तव्य है कि वे अपने आचरणों में शिष्टता को स्थान दें। शिष्टाचार और सदाचार मनुष्य जीवन के ऊँचे गुण हैं और इन्हीं गुणों के कारण मनुष्य बड़ी से बड़ी तरक्की पर पहुँचता है। शील और शिष्टाचार मनुष्य की योग्यता का प्रमाण है। जहां पर इस प्रकार के गुणों का अभाव होता है, वह असभ्य कहलाता है और असभ्यता ही पशुओं के जीवन का लक्षण है। अच्छी लड़कियों को अपने जीवन में स्वतन्त्रता के साथ-साथ, सभ्यता के इन नियमों का पूर्ण रूप से पालन करना चाहिए। ऐसा करने से उनको आदर और सम्मान मिलेगा और उसके बाद ही वे सुखी और सौभाग्यवती बन सकेंगी।

स्वतंत्रता का दुरुपयोग

स्वतन्त्रता के सदुपयोग और दुरुपयोग की कुछ बातें ऊपर लिखी जा चुकी हैं। लेकिन वे काफी नहीं हैं। यह स्वतन्त्रता हमारे लिए जितनी ही जरूरी है, उसका सदुपयोग हमारे लिए उतना ही आवश्यक है। पूर्ण रूप से यह समझने की जरूरत है कि स्वतन्त्रता के दुरुपयोग से पतन होता है और लड़कियों के जीवन का तो विनाश ही हो जाता है।

जो लोग पुराने विचारों का समर्थन करते हुए स्वतन्त्रता का विरोध करते हैं, वे वास्तव में स्वतन्त्रता के दुरुपयोग का ही पहलू देखते हैं। ऐसा जान पड़ता है कि वे उसके दुरुपयोग के सिवा सदुपयोग का पहलू नहीं जानते। अगर उन्हें एक सही बात समझाई जा सके तो एक सत्य को स्वीकार करने में देर न लगेगी। मुझे अनेक मौकों पर स्वतन्त्रता के विरोधियों से बातें करने का संयोग मिला है। एक पण्डित जी पुराने विचारों के बड़े पक्षपाती थे। अपनी अवस्था में भी वे पुराने हो चुके थे। वे संस्कृत के पंडित थे। लेकिन जिन पुस्तकों का वे पाठ किया करते थे उनमें तुलसीदास की रामायण ही मुख्य थी। जब मैंने उनको स्वतन्त्रता के सम्बन्ध में कुछ बताने की कोशिश की तो वे कुछ तेजी के साथ बोल उठे—

आप क्षमा कीजियेगा, स्कूल और कालेज की पढ़ी हुई [illegible] और स्त्रियों ने तो हिन्दू जाति के धर्म को ही ठुकरा [illegible] है।

पण्डित जी की इस बात को सुनकर नम्रता के साथ मुस्कराते हुए मैंने कहा—पढ़ी-लिखी लड़कियों और स्त्रियों ने हिन्दू धर्म को ही ठुकरा दिया है, यह आपने कैसे समझा ?

पण्डित जी फिर बोल उठे—उसमें समझने की क्या बात है वह तो साफ ही है।

मैंने पूछा—कैसे ?

पण्डित जी ने कुछ रुक कर कहा—देखिये हिंदू धर्म ने स्त्रियों की स्वतन्त्रता को कभी नहीं माना।

अपनी बात कह कर पण्डित जी रुक गये। मैंने आसानी के साथ उनसे कहा—आपने यह बात हिन्दू धर्म की कही लेकिन संसार के क्या कोई ऐसे धर्म भी हैं जिन्होंने स्त्रियों की स्वतन्त्रता को कभी मंजूर किया हो ?

मेरी बात हो चुकने पर पण्डित जी कुछ परेशान से मालूम हुए। कारण यह था कि उन्होंने दूसरे धर्मों के सम्बन्ध में कभी कुछ जाना ही न था। हिन्दू धर्म के सिवा उन्होंने मुसलमानों का धर्म और ईसाइयों का धर्म—इन्हीं दो धर्मों का नाम सुना था। इन दोनों धर्मों के सम्बन्ध में भी उनको कुछ ज्ञान न था। वे केवल इतना ही जानते थे कि मनुष्य की जिन्दगी में जितने भी पाप और दुराचार हैं वे सब दूसरे धर्म के हैं और जितने भी पुण्य के कार्य हैं वे सब हिन्दू धर्म में हैं।

मेरे प्रश्न का उत्तर देते हुए उन्होंने कहा—अंग्रेजों में लड़कियों और स्त्रियों की जो आजादी है वह हमारे धर्म में नहीं है और न कभी हिंदू धर्म उसको मान सकता है।

स्वतंत्रता का दुरुपयोग

स्वतन्त्रता के सदुपयोग और दुरुपयोग की कुछ बातें ऊपर लिखी जा चुकी हैं। लेकिन वे काफी नहीं हैं। यह स्वतन्त्रता हमारे लिए जितनी ही जरूरी है, उसका सदुपयोग हमारे लिए उतना ही आवश्यक है। पूर्ण रूप से यह समझने की जरूरत है कि स्वतन्त्रता के दुरुपयोग से पतन होता है और लड़कियों के जीवन का तो विनाश ही हो जाता है।

जो लोग पुराने विचारों का समर्थन करते हुए स्वतन्त्रता का विरोध करते हैं, वे वास्तव में स्वतन्त्रता के दुरुपयोग का ही पहलू देखते हैं। ऐसा जान पड़ता है कि वे उसके दुरुपयोग के सिवा सदुपयोग का पहलू नहीं जानते। अगर उन्हें एक सही बात समझाई जा सके तो एक सत्य को स्वीकार करने में देर न लगेगी। मुझे अनेक मौकों पर स्वतन्त्रता के विरोधियों से बातें करने का संयोग मिला है। एक पण्डित जी पुराने विचारों के बड़े पक्षपाती थे। अपनी अवस्था में भी वे पुराने हो चुके थे। वे संस्कृत के पंडित थे। लेकिन जिन पुस्तकों का वे पाठ किया करते थे उनमें तुलसीदास की रामायण ही मुख्य थी। जब मैंने उनको स्वतन्त्रता के सम्बन्ध में कुछ बताने की कोशिश की तो वे कुछ तेजी के साथ बोल उठे—

आप क्षमा कीजियेगा, स्कूल और कालेज की पढ़ी हुई लड़कियों और स्त्रियों ने तो हिन्दू जाति के धर्म को ही दिया है।

की सभी बातों का ज्ञान कराने वाली एक ही पुस्तक है उसका नाम है 'बाइबिल' और इस्लाम-धर्म की शिक्षा देने वाली जो पुस्तक है, उसका नाम है कुरान। हिन्दू धर्म में वह कौनसी पुस्तक है कि जिसमें हिन्दू धर्म का ज्ञान हो सकता है।

उन्होंने कहा—हिन्दू-धर्म बहुत पुराना धर्म है। दूसरे सभी धर्म अभी कल के नये हैं। लेकिन..।

मैंने बात काट कर कहा—मेरा प्रश्न यह नहीं है। पंडितजी बोले—अच्छा हाँ, मैं उसका भी जवाब देता हूँ। हमारी रामायण हिन्दू-धर्म को समझने के लिए काफी है। क्या वह किसी से कम है?

मुझे कुछ हँसी आयी। मैंने कहा—अगर किसी का एक लड़का अच्छा व्यवसायी है तो वह एक वकील और डाक्टर भी है, ऐसा नहीं हो सकता।

पण्डित जी कुछ नहीं बोले। मैंने फिर कहा—रामायण जितनी आपकी है, उतनी ही मेरी भी है। और अगर उसमें कुछ अच्छी बातें हैं तो वह मनुष्य मात्र की संपत्ति हो सकती है। लेकिन......

पंडित जी ने बीच में ही बोलना चाहा। परन्तु मेरे न रुकने पर वे चुप हो गए और मैं कहती गयी—लेकिन रामायण हिन्दू-धर्म पर कोई ऐसी पुस्तक नहीं हो सकती, जैसी कि ईसाई-धर्म में बाइबिल है और मुस्लिम-धर्म में कुरान है।

अभी तक पण्डित जी चुप थे। मैंने आगे कहा—रामायण

मैंने कहा—पण्डित जी, अगर आप संतोष के साथ इस बात को समझने की कोशिश करें तो मेरा विश्वास है कि आप वही कहेंगे जैसा कि मैं कहती हूं।

पण्डित जी की बातों में कुछ आवेश तो था ही : जहां पर धर्म की बातों का जिक्र हो, वहां पर रूढ़िवादी धर्म के पक्षपातियों को क्रोध क्यों न आये। पण्डित जी को यह न मालूम था कि क्रोध उसी हालत में मालूम होता है, जब मनुष्य में निर्बलता होती है।

मैंने नम्रता के साथ कहा—पण्डित जी अगर आप क्रोध न करें तो मैं कहना चाहती हूं कि अंग्रेजों के धर्म के सम्बन्ध में आप कुछ नहीं जानते हैं। इसमें तो कोई आश्चर्य नहीं लेकिन आप हिन्दू धर्म के सम्बन्ध में भी ठीक-ठीक बातों को नहीं जानते।

पण्डित जी क्रोध से तिलमिला उठे। उन्होंने कहा—क्या मैं हिंदू धर्म की बातों को नहीं जानता?

मैंने हंसते हुए धीरे से कहा—हां बात तो यही है।

अब क्या था। पण्डित जी के बिगड़ने में देर न लगी। उन्होंने तड़प कर कहा—

अजी साहब मैं ब्राह्मण हूँ और अगर एक ब्राह्मण हिन्दू धर्म को नहीं जान सकता तो फिर और उसे कौन जान सकता है।

मैंने कहा—महाराज, एक बात यह बताइए कि ईसाई धर्म

की सभी बातों का ज्ञान कराने वाली एक ही पुस्तक है उसका नाम है 'बाइबिल' और इस्लाम-धर्म की शिक्षा देने वाली जो पुस्तक है, उसका नाम है कुरान। हिन्दू धर्म में वह कौनसी पुस्तक है कि जिसमें हिन्दू धर्म का ज्ञान हो सकता है।

उन्होंने कहा—हिन्दू-धर्म बहुत पुराना धर्म है। दूसरे सभी धर्म अभी कल के नये हैं। लेकिन..।

मैंने बात काट कर कहा—मेरा प्रश्न यह नहीं है। पंडितजी बोले—अच्छा हाँ, मैं उसका भी जवाब देता हूँ। हमारी रामायण हिन्दू-धर्म को समझने के लिए काफी है। क्या वह किसी से कम है?

मुझे कुछ हँसी आयी। मैंने कहा—अगर किसी का एक लड़का अच्छा व्यवसायी है तो वह एक वकील और डाक्टर भी है, ऐसा नहीं हो सकता।

पण्डित जी कुछ नहीं बोले। मैंने फिर कहा—रामायण जितनी आपकी है, उतनी ही मेरी भी है। और अगर उसमें कुछ अच्छी बातें हैं तो वह मनुष्य मात्र की संपत्ति हो सकती है। लेकिन......

पंडित जी ने बीच में ही बोलना चाहा। परन्तु मेरे न रुकने पर वे चुप हो गए और मैं कहती गयी—लेकिन रामायण हिन्दू-धर्म पर कोई ऐसी पुस्तक नहीं हो सकती, जैसी कि ईसाई-धर्म में बाइबिल है और मुस्लिम-धर्म में कुरान है।

अभी तक पण्डित जी चुप थे। मैंने आगे कहा—रामायण

राम और सीता के जीवन की कहानी है। उसको तुलसीदास ने पद्य में लिखा है और वही रामायण वाल्मीकि मुनि के द्वारा संस्कृत में लिखी गयी है।

मेरी बात पण्डित जी को अच्छी नहीं लगी। उन्हो ने कहा रामायण को तो आप मान ही नहीं सकतीं।

मैंने पूछा—क्यों।?

पण्डित जी—इसलिए की अभी अभी आपने कहा है कि अगर रामायण में कुछ अच्छी बातें हैं। भला रामायण के लिए भी कहीं ऐसा कहा जासकता है। इस रामायण की सभी अंगरेजों ने प्रशंसा की है। और जर्मनी तथा दूसरे देशों में उसकी बहुत बड़ी इज्जत की जाती है।

मैंने हंसते हुए कहा—जितनी कोई उसकी इज्जत कर सकता है, उससे भी मैं अधिक इज्जत करती हूं।

मेरे रुकते ही उन्होंने कहा—जब आप रामायण के मानती हैं तो फिर आप लड़कियों और स्त्रियों की स्वतंत्रता का समर्थन कैसे करती हैं?

मैंने पूछा—आपकी बात का अर्थ?

उन्होंने कहा—मेरा मतलब यह है कि रामायण हमारा धर्म ग्रन्थ है और उसमें जो बातें लिखी गयी हैं, उनको मानने में ही हिन्दू जाति का कल्याण है।

मैंने कहा—मैं इसका विरोध नहीं करती।

पण्डित जी बोले—जब आप उसका विरोध नहीं करतीं

तो फिर आप स्त्रियों को स्वतंत्रता क्यों मानते हैं। क्योंकि स्वतंत्रता का विरोध करते हुए तुलसीदास ने रामायण में लिखा है—

"जिमि स्वतंत्र है बिगरहिं नारी।"

इस प्रकार रामायण में स्त्रियों की स्वतंत्रता का विरोध किया गया है। लेकिन आजकल अंग्रेजी पढ़े लिखे स्त्री-पुरुष रामायण की भी इन बातों को नहीं मानते।

पण्डित जी की इस बात का जवाब देते हुए मैंने कहा--आप ठीक कहते हैं। रामायण में लड़कियों और स्त्रियों की जिस स्वतंत्रता का विरोध किया गया है, उसमें उसका एक ही पहलू है। आज-कल जिस स्वतंत्रता का समर्थन किया जाता है, उसमें उसके दो पहलू देखे जाते हैं। उसके सदुपयोग का समर्थन किया जाता है और दुरुपयोग की निन्दा की जाती है। रामायण में उसके एक ही पहलू को सामने रखा गया है।

पण्डित जी जोर से बोल उठे--तो क्या तुलसीदास जैसे विद्वान को इस बात का ज्ञान न था?

मैंने कहा—मैं ऐसा नहीं कहती। लेकिन पद्य की पंक्तियों में इस प्रकार का विश्लेषण और विस्तार नहीं हो सकता। उसमें तो एक सीधी-सी बात लिखी जा सकती है, पद्य का काम आलोचनात्मक नहीं होता।

पण्डित जी के कुछ न बोलने पर मैंने फिर कहा—प्रकृति का ऐसा कोई पदार्थ नहीं है, जिसके दो पहलू न हों। बिजली

की शक्ति भीषण घातक होती है। उसका स्पर्श होते ही विध्वंस होता है। लेकिन विषों की शक्ति का सदुपयोग करके ऐसे कार्यों की सृष्टि की गई है जो असम्भव समझे जाते थे। इसी प्रकार प्रकृति की रचना में सर्वत्र आप देखेंगे। जो तलवार प्राणों का विनाश करती है, वही रक्षा का काम भी करती है। इस अवस्था में विनाशकारी तत्वों के भय से जीवन-संचार करने वाले तत्वों से भी वंचित रहा जाय, यह बुद्धिमानी की बात नहीं है।

इसप्रकार थोड़ी-सी आलोचना के बाद पण्डित जी को चुप हो जाना पड़ा। क्योंकि यह एक ऐसा सत्य है, जिससे, किसी भी अवस्था में इनकार नहीं किया जा सकता।

स्वतन्त्र और परतन्त्र लड़कियाँ

लड़कियों की स्वतंत्रता और परतंत्रता के सम्बन्ध में ऊपर बहुत सी बातें लिखी जा चुकी हैं। अब उनको विस्तार देने की जरूरत नहीं है। लेकिन परतंत्रता और स्वतन्त्रता का प्रभाव लड़कियों और स्त्रियों के जीवन पर जो पड़ता है, उसका सजीव चित्र देखने और समझने के लिए हमें परतंत्रता और स्वतंत्रता में रहने वाली लड़कियों पर नजर डालना चाहिए। उनको देखने के बाद स्वतंत्रता की अच्छाई और बुराई, साफ-साफ समझने में आजायगी।

पिछले एक युग से हमारे देश में लड़कियों और स्त्रियों की जो गुलामी की जिन्दगी चली है, उसमें वे स्वतंत्रता के अधिकारों

से वंचित की गयी थी। उसका परिणाम यह हुआ था कि लड़कियों और स्त्रियों के जीवन का सम्पूर्ण विकास मुरझा गया था। वे घरों में बन्द रहती थीं। बाहरी आदमियों के साथ तो उनका कोई व्यवहार था ही नहीं, घर के आदमियों के साथ भी उनके व्यवहारों में अनेक प्रकार के अंकुश लगे थे। इसका परिणाम यह हुआ था कि उनके व्यवहार करने की शक्तियाँ ही नष्ट हो गई थीं। आवश्यकता पड़ने पर वे किसीसे बात न कर सकती थीं। अपने जीवन में सर्वत्र उनको भय मालूम होता था। किसी की बात का जवाब देने में भी उन्होंने पाप और अपराध मान लिया था।

पराधीनता के इस जीवन का नतीजा लड़कियों और स्त्रियों के जीवन में बहुत भयानक होगया था। इस पराधीनता ने उनको निर्बल और निकम्मा बना डाला था। प्रत्येक क्षण में उनको पाप और दुराचार का आभास होता था। वे जो कुछ करती थीं, अपने प्रत्येक [illegible] व्यवहार में उनको अपराध का ही आभास होता [illegible] र के डर और भय ने उनके जीव[illegible] [illegible] ा था। लड़कियों के जीवन [illegible] र की दूषित और निकम्मी

[illegible] देशों की लड़कियाँ और स्त्रियाँ स्वतंत्रता का जीवन बिताती हैं। [illegible] है, एक मनुष्य को, मनुष्यत्व

के अधिकारों से वंचित न किया जाय। सबसे पहले योरप के कुछ उन्नत देशों ने इस मार्ग पर अपने कदम बढ़ाये थे। यहाँ पर इतना और जान लेना चाहिए कि उन देशों में भी पहले स्त्रियों की गुलामी इतनी पराकाष्टा को पहुँची थी कि जिसकी कहानियाँ सुनकर आज भी सम्पूर्ण शरीर रोमाञ्च हो उठता है।

परन्तु समय का परिवर्तन हुआ। स्त्रियों की गुलामी मिटाने की आवाज उठाई गई। लड़कियों और स्त्रियों को भी मानव जीवन के वे सभी अधिकार दिये जायें, जिनका अधिकारी प्रत्येक मनुष्य होता है, जिस प्रकार लड़के और पुरुष।

योरप के उन उन्नत देशों में भी लड़कियों और स्त्रियों की आजादी का जब इस प्रकार प्रश्न उठा तो वहाँ के पुरुष समाज ने उसका कम विरोध नहीं किया। लड़कियों और स्त्री की आजादी चाहने वालों की घोर निन्दा की गयी। उनको उनको अधार्मिक बताया गया। उनको नास्तिक कहकर पुकारा गया। विरोधियों ने स्वतंत्रता में आने वाली लड़कियों और स्त्रियों को दुराचार के सभी प्रकार के अपराध लगाये, इस प्रकार लड़कियां और स्त्रियों की स्वतंत्रता को रोकने के लिए जितने भी निन्दनीय कार्य किये गये, उन देशों में उनका एक बहुत बड़ा इतिहास है।

लेकिन सत्य के आगे किसी की कुछ नहीं चली। लड़कियों और स्त्रियों के विरुद्ध पराधीनता की बनी हुई मजबूत और

विशाल इमारतों के खम्भे उस समय एक साथ डगमगाये, जब वहाँ की लड़कियों और स्त्रियों ने स्वयं अपनी स्वतंत्रता का आन्दोलन खड़ा किया।

परिणाम यह हुआ कि स्त्रियों में शिक्षा आरंभ हुई। लड़कियाँ पढ़-लिखकर आगे बढ़ीं। उन्होंने स्वयं लड़कियों को आगे बढ़ने में सहायता दी। थोड़े दिनों के बाद जीवन के सभी क्षेत्रों में स्त्रियों ने प्रवेश किया और सर्वत्र उनको सफलता मिली इस प्रकार स्त्री जागरण के फलस्वरूप उन देशों का राष्ट्रीय जीवन पहले की अपेक्षा अनेकगुना अधिक शक्तिशाली बन गया। आज हमारे देश में भी यही अवस्था है। हमारे देश की और राष्ट्र की कमजोरी का कारण लड़कियां और स्त्रियों की निर्बलता है। यह निर्बलता इस देश में भी बड़ी तेजी के साथ दूर हो रही है।

स्वतंत्र लड़कियों के साथ लोगों के व्यवहार

अभी तक हमारे देश में सभी परिवार और उनकी सभी लड़कियाँ स्वतंत्र नहीं हैं, शिक्षित परिवार की लड़कियाँ भी एक बड़ी संख्या में ऐसी मिलती हैं, जिनके जीवन की घटनायें दकियानूसी विचारों और व्यवहारों में डूबी हुई हैं। आजकी शिक्षा ने अभी तक उनके विचारों और विश्वासों के बदलने में सफलता नहीं पायी। इसका कारण है और वह यह है कि जिन लड़कियों के परिवारों में पुराने विचार नहीं बदले, उनकी

के अधिकारों से वंचित न किया जाय। सबसे पहले योरप के कुछ उन्नत देशों ने इस मार्ग पर अपने कदम बढ़ाये थे। यहाँ पर इतना और जान लेना चाहिए कि उन देशों में भी पहले स्त्रियों की गुलामी इतनी पराकाष्टा को पहुँची थी कि जिसकी कहानियाँ सुनकर आज भी सम्पूर्ण शरीर रोमाञ्च हो उठता है।

परन्तु समय का परिवर्तन हुआ। स्त्रियों की गुलामी मिटाने की आवाज उठाई गई। लड़कियों और स्त्रियों को भी मानव जीवन के वे सभी अधिकार दिये जायँ, जिनका अधिकारी प्रत्येक मनुष्य होता है, जिस प्रकार लड़के और पुरुष।

योरप के उन उन्नत देशों में भी लड़कियों और स्त्रियों की आजादी का जब इस प्रकार प्रश्न उठा तो वहाँ के पुरुष समाज ने उसका कम विरोध नहीं किया। लड़कियों और स्त्री की आजादी चाहने वालों की घोर निन्दा की गयी। उनको उनको अधार्मिक बताया गया। उनको नास्तिक कहकर पुकारा गया। विरोधियों ने स्वतंत्रता में आने वाली लड़[illegible] और स्त्रियों को दुराचार के सभी प्रकार के अपराध ल[illegible]
लड़कियों और स्त्रियों की स्वतंत्रता को [illegible] ने भी निन्दनीय कार्य किये गये, उन देशों [illegible] बड़ा इतिहास है।

लेकिन सत्य के आगे किसी [illegible]
और स्त्रियों के विरुद्ध पराधीनता

स्वतंत्रता, दो विरोधी बातें हैं। स्वतंत्रता में सम्पूर्ण शिष्ट आचरणों का ऐसा मिश्रण होता है, जिसके कारण स्वतंत्रता फलती है और जीवन में सुख सौभाग्य का निर्माण करती है। इस प्रकार की बातों पर पहले ही प्रकाश डाला जा चुका है। अगर लड़कियां अपने जीवन में शिष्ट आचरणों की रक्षा नहीं कर सकतीं तो वे अपने लिए स्वयं काँटे बोने का काम करतीं हैं, इसे खूब समझ लेना चाहिए।

स्वतंत्र लड़कियों और परिवारों के साथ, दूसरे लोगों के कैसे व्यवहार होते हैं, यह भी हमारे समझने की बात है। ऐसे मौके पर अगर सावधानी से काम लिया जाय और देखा जाय तो सभी बातें सामने आ जाती हैं।

यह बात सही है कि स्त्री-समाज को कठोर बन्धनों में रखने का काम पुरुषों ने लिया था और आज भी पतित एवम् दकियानूसी देशों का, पुरुष-समाज अपनी हरकतों को छोड़ नहीं सका। इस विषय में सबसे पहले समझ लेने की बात यह है कि सभ्य और उन्नत देशों के पुरुष, लड़कियों और स्त्रियों का सन्मान करना अपना कर्त्तव्य और धर्म समझते हैं। लेकिन जिन देशों में शिक्षा नहीं है, सभ्यता का अभाव है और पवित्र विचारों ने वहाँ के हृदय में अपना प्रकाश नहीं फैलाया, वहाँ के लोगों में आज भी गन्दगी का एक पहाड़ दिखाई देता है।

हमारे यहाँ भी दो प्रकार के लोग मिलेंगे। जिनको आधुनिक शिक्षा मिली है और जिन्होंने सभ्यता का ज्ञान प्राप्त

लड़कियाँ पढ़ने-लिखने पर भी झूठे और संकुचित विचारों के साथ चल रही है ।

कुछ पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ इस बात को देख कर आश्चर्य करने लगती हैं कि पढ़ने-लिखने पर भी बहुत सी लड़कियां नहीं बदलतीं। इस प्रकार की बातें मुझे समय-समय पर सुनने को मिलीं हैं। वास्तव में आश्चर्य करने की यह बात नहीं है। कारण यह है कि युगों के जमे हुए पुराने और दकियानूसी विचारों को बदलने के लिए सदियां चाहिए। यह काम थोड़े दिनों का नहीं होता जिस प्रकार मुद्दतों की जमी हुई जंग, एक दो दिनों में साफ नहीं हुआ करती, उसी प्रकार पुराने विचारों के बदलने का कार्य भी महीने पन्द्रह दिनों का नहीं होता। उसके लिए अधिक समय चाहिए।

अब उन लड़कियों और परिवारों पर भी नजर डालने की जरूरत है, जो स्वतंत्र विचारों से प्रभावित हो चुकी हैं और जिनके व्यवहारों में स्वतंत्रता बराबर काम करती है। इस प्रकार की लड़कियों और परिवारों के साथ लोगों के व्यवहार कैसे होते हैं, इसके समझने की जरूरत है और इस विषय में यह एक महत्व पूर्ण बात भी है।

पुराने विचारों के अनुचित बन्धनों को तोड़ने के बाद जो लड़कियाँ स्वतंत्रता की ओर अग्रसर होती हैं, उनको अपने जीवन में शिष्ट आचरणों की रक्षा करने में कभी भूल नहीं करना चाहिए इसके सम्बन्ध में पहले ही लिखा जा चुका है, अशिष्टता और

स्वतंत्रता, दो विरोधी बातें हैं। स्वतंत्रता में सम्पूर्ण शिष्ट आचरणों का ऐसा मिश्रण होता है, जिसके कारण स्वतंत्रता फलती है और जीवन में सुख सौभाग्य का निर्माण करती है। इस प्रकार की बातों पर पहले ही प्रकाश डाला जा चुका है। अगर लड़कियां अपने जीवन में शिष्ट आचरणों की रक्षा नहीं कर सकतीं तो वे अपने लिए स्वयं काँटे बोने का काम करतीं हैं, इसे खूब समझ लेना चाहिए।

स्वतंत्र लड़कियों और परिवारों के साथ, दूसरे लोगों के कैसे व्यवहार होते हैं, यह भी हमारे समझने की बात है। ऐसे मौके पर अगर सावधानी से काम लिया जाय और देखा जाय तो सभी बातें सामने आ जाती हैं।

यह बात सही है कि स्त्री-समाज को कठोर बन्धनों में रखने का काम पुरुषों ने लिया था और आज भी पतित एवम् दकियानूसी देशों का पुरुष-समाज अपनी हरकतों को छोड़ नहीं सका। इस विषय में सबसे पहले समझ लेने की बात यह है कि सभ्य और उन्नत देशों के पुरुष, लड़कियों और स्त्रियों का सम्मान करना अपना कर्त्तव्य और धर्म समझते हैं। लेकिन जिन देशों में शिक्षा नहीं है, सभ्यता का अभाव है और पवित्र विचारों ने वहाँ के हृदय में अपना प्रकाश नहीं फैलाया, वहाँ के लोगों में आज भी गन्दगी का एक पहाड़ दिखाई देता है।

हमारे यहाँ भी दो प्रकार के लोग मिलेंगे। जिनको आधुनिक शिक्षा मिली है और जिन्होंने सभ्यता का ज्ञान प्राप्त

किया है, वे सभी लड़कियों और स्त्रियों के साथ शिष्टता और पवित्रता का व्यवहार करते हैं। लेकिन जिन लोगों में असभ्यता के कारण मनोविकार काम करते हैं, वे अपने अनुचित व्यवहारों के द्वारा अपनी असभ्यता का परिचय देते हैं।

इस प्रकार असभ्य और सभ्य आदमियों को पहचानने का काम लड़कियों को करना चाहिए। बुरे गन्दे आदमी से गन्दगी की ही आशा की जाती है। लड़कियों को चाहिए कि ऐसे आदमियों से वे परहेज करें।

जिन आदमियों के विचारों में असभ्यता रहती है ऐसे लोग स्वतंत्र परिवारों और स्वतंत्रता का जीवन बिताने वाली लड़कियों के साथ अच्छे व्यवहार नहीं करते। वे उनकी स्वतंत्रता का अनुचित लाभ उठाने की चेष्टा करते हैं। अनुभव की बात यह है कि स्वतंत्रता में पली हुई लड़कियाँ सभी के साथ अपने शिष्ट व्यवहारों से पेश आती हैं। ऐसे मौकों पर अच्छी लड़कियों का यह कर्त्तव्य होता है कि वे सावधानी से काम लें।

इस विषय में एक बात और ध्यान देने के योग्य है। स्वतंत्रता कभी भी कमजोरी से काम लेना नहीं सिखाती। जिन लोगों के विचारों में मनोविकार होते हैं, वे भी लड़कियों और स्त्रियों को देखकर व्यवहार करते हैं। जिन लड़कियों में वे व्यवहार की कमजोरी पाते हैं, उन्हीं के साथ उनके अनुचित व्यवहार होते हैं। इसलिए ऐसे लोगों के साथ व्यवहार करने में लड़कियों को स्वयं ज्ञान होना चाहिए।

एक बात और है, स्वतंत्रता के संबन्ध में शिष्ट आचरणों की बात ऊपर लिखी गयी है और यह बताया गया है कि लड़कियों को सदा शिष्ट व्यवहारों से काम लेना चाहिए। इसके संबन्ध में इतना और जान लेना चाहिए कि शिष्टाचार, शिष्टाचार के साथ किया जाता है। जिन लोगों के अशिष्ट व्यवहार होते हैं उनके प्रति लड़कियों का शिष्ट आचरण और आदर उनकी कमजोरी का सबूत देता है। यह कमजोरी कभी भी अच्छी साबित नहीं होती। कमजोर आत्मा का मनुष्य अपनी कभी रक्षा नहीं कर सकता। लड़कियों को इन तमाम बातों के संबन्ध में बुद्धिमानी से काम लेना चाहिए।

---

[1] श्रीमती ज्योतिर्मयी ठाकुर ने लड़कियों और स्त्रियों की उन्नति के लिए बहुत सी पुस्तकें लिखी हैं। लड़कियों का जीवन आपके हाथ में है। नीचे लिखी श्रीमती ज्योतिर्मयी की पुस्तकें भी छप कर तैयार हैं। आप खरीद कर अथवा मँगाकर लाभ उठाइए—

(१) घरेलू शिक्षा	४।)
(२) सरल-पाक विज्ञान	४।)
(३) सरल बुनाई	४।)
(४) स्त्रियों का स्वास्थ्य और सौन्दर्य	४।)

कारण उनके जीवन की वे परिस्थितियाँ हैं, जिनमें उनको रहना पड़ता है और यही परिस्थितियाँ उनके जीवन में, चरित्र और व्यवहार का निर्माण करती है।

लड़कियों के जीवन में जितने भी गुण होते हैं, उनमें अच्छे व्यवहारों का स्थान सभी से ऊँचा है। प्राय लोग लड़कियों को उनके सौंदर्य को देखकर पसन्द करते हैं। लेकिन उनके व्यव .ार का देखना और समझना पहले जरूरी होना है। लड़कियाँ स्वयं अपनी सुन्दरता को अधिक महत्व देती हैं। लेकिन उनको यह समझ लेना चाहिए कि उनकी सुन्दरता की प्रशंसा वहीं तक होती है, जब तक उनके व्यवहारों के समझने का मौका नहीं मिलता।

अच्छे व्यवहारों के बदले जो लड़कियों को आदर और प्रेम मिलता है, वह उनके रूप और सौंदर्य के महत्व को बढ़ा देता है। शरीर की सुन्दरता, व्यावहारिक सुन्दरता पर टिकी होती है। व्यवहारों की सुन्दरता, शरीर की सुन्दरता की नींव है, जिन मकानों की नीव अच्छी, टिकाऊ और मजबूत नहीं होती, वह मकान मजबूत नहीं बनता और होता .यह है कि थोड़े ही दिनों में उसकी इमारत गिरने लगती है।

भविष्य की सम्पूर्ण अच्छाई और बुराई हमारे व्यवहारों पर निर्भर है। लड़कियों को इसका ज्ञान अपने आरंभिक जीवन में होना चाहिए। माता-पिता और परिवार के व्यवहारों का प्रभाव लड़कों और लड़कियों पर पड़ता है। वे लड़कियाँ बड़ी

पाँचवाँ परिच्छेद

लड़कियों में व्यावहारिक ज्ञान

मनुष्य के जीवन में सबसे अधिक महत्व उसके व्यवहारों का होता है। व्यवहारों की कटुता और दुर्बलता को दूर करने के लिए हमको अनेक प्रकार की शिक्षा दी जाती है, मनुष्य के व्यवहारों को शुद्ध बनाने के लिए धर्म की व्यवस्था हुई है, हमारे धर्म का एक ही उद्देश्य है कि हमको अच्छे व्यवहार का ज्ञान हो।

प्रत्येक अवस्था में मनुष्य में अच्छे व्यवहारों का होना जरूरी है। हमारे जीवन में उसी की शोभा है. लेकिन स्त्रियों का तो जीवन ही वही है, उनमें इसका आरंभ लड़कियों के जीवन से होता है। अच्छा व्यवहार, अच्छे आचरणों का परिचय देता है। व्यवहार से ही विचारों और आचरणों का पता चलता है।

अच्छी लड़कियों को अपने व्यवहार का ज्ञान होना चाहिए। मेरा बहुत बड़ा विश्वास है कि लड़कियाँ जन्म से ही अच्छे व्यवहार को पसन्द करती हैं। लेकिन आगे चलकर, जिन लड़कियों में व्यावहारिक दोष उत्पन्न हो जाता है, उसका मुख्य

कारण उनके जीवन की वे परिस्थितियाँ हैं, जिनमें उनको रहना पड़ता है और यही परिस्थितियाँ उनके जीवन में, चरित्र और व्यवहार का निर्माण करती है।

लड़कियों के जीवन में जितने भी गुण होते हैं, उनमें अच्छे व्यवहारों का स्थान सभी से ऊँचा है। प्राय: लोग लड़कियों को उनके सौंदर्य को देखकर पसन्द करते हैं। लेकिन उनके व्यवहार का देखना और समझना पहले जरूरी होता है। लड़कियाँ स्वयं अपनी सुन्दरता को अधिक महत्व देती हैं। लेकिन उनको यह समझ लेना चाहिए कि उनकी सुन्दरता की प्रशंसा वहीं तक होती है, जब तक उनके व्यवहारों के समझने का मौका नहीं मिलता।

अच्छे व्यवहारों के बदले जो लड़कियों को आदर और प्रेम मिलता है, वह उनके रूप और सौंदर्य के महत्व को बढ़ा देता है। शरीर की सुन्दरता, व्यावहारिक सुन्दरता पर टिकी होती है। व्यवहारों की सुन्दरता, शरीर की सुन्दरता की नींव है, जिन मकानों की नींव अच्छी, टिकाऊ और मजबूत नहीं होती, वह मकान मजबूत नहीं बनता और होता यह है कि थोड़े ही दिनों में उसकी इमारत गिरने लगती है।

भविष्य की सम्पूर्ण अच्छाई और बुराई हमारे व्यवहारों पर निर्भर है। लड़कियों को इसका ज्ञान अपने आरंभिक जीवन में होना चाहिए। माता-पिता और परिवार के व्यवहारों का प्रभाव लड़कों और लड़कियों पर पड़ता है। वे लड़कियाँ बड़ी

सौभाग्यवती होती हैं, जिनको अपने जीवन के शुरू में अच्छे व्यवहारों के सीखने और समझने का अवसर मिलता है।

लड़कियों का स्वयं यह काम होता है कि वे अपने जीवन को अच्छा बनाने की कोशिश करें। मैं ऐसी लड़कियों को जानती हूँ, जिनको माता-पिता ने अच्छा बनाने की कोशिश की है, लेकिन वे अच्छी नहीं बन सकी और मैंने ऐसी लड़कियों को भी देखा है, जिनको माता-पिता और परिवार से अच्छा बनने का मौक़ा नहीं मिला, लेकिन उन्होंने अपनी जिन्दगी को अच्छा बनाया है। इससे मालूम यह होता है कि वही लड़कियाँ अच्छी बन पाती हैं, जो स्वयं अपने आपको अच्छा बनाने की कोशिश करती है।

व्यवहारिक ज्ञान में लड़के और लड़कियाँ

अच्छे व्यवहारों की जरूरत दोनों को होती है, लड़कों को भी और लड़कियों को भी। ऐसे घर और परिवार बहुत कम होते हैं जिनमें लड़कों और लड़कियों को शुरू से ही अच्छा व्यवहार करना सिखाया जाता है। लेकिन उन घरों और परिवारों की संख्या अधिक है जिनमें इन बातों के प्रति लापरवाही की जाती है। इस प्रकार के घरों में आमतौर पर अपने आप अच्छे व्यवहार का ज्ञान हो जायगा।

लोगों का यह एक बहुत बड़ा भ्रम है। जिस प्रकार के ... की आदतें जिन्दगी के आरंभ में पड़ जाती हैं, करीब-. वही हमेशा बनी रहती हैं। जिन लड़कों और लड़कियों

में, बिना बिना किसी कारण के रोने, लड़ने, और जलने कुढ़ने की आदतें शुरू में पड़ जाती हैं, वे उनकी जिन्दगी के आखीर तक बनी रहती हैं। इसलिए शुरू में ही इन बातों के सुधार की जरूरत होती है।

अनुभव से यह भी पता चलता है कि अच्छे व्यवहारों के प्रति लड़कों में अधिक लापरवाही होती है। इसलिए वे जिद्दी और नटखट बन जाते हैं। इसका बहुत कुछ कारण प्यार और दुलार होता है। अधिकांश घरों में लड़कियों की अपेक्षा, लड़कों का अधिक प्यार किया जाता है। इसका नतीजा, उनके जीवन में अच्छा नहीं पड़ता।

अच्छे व्यवहारों के सम्बन्ध में एक बात और भी समझने की है। जिस प्रकार के व्यवहारों को अच्छा नहीं समझा जाता, उनके सम्बन्ध में लड़कियों को डाँट कर दूर रखा जाता है। केवल इसलिए कि जिससे वे ग़लत व्यवहारों को न सीखें। लेकिन इसके लिए यह रास्ता ठीक नहीं है। होना यह चाहिए कि लड़कियों को व्यवहार करने के तरीके साफ-साफ बताये जायें। जिस प्रकार की भूलों से बचने के लिए उनको दूर रखा जायगा, छिपे तौर पर उनका सम्बन्ध लड़कियों के साथ प्रायः बना रहता है। इसलिए होता यह है कि जिन बातों से उनको दूर रहने की जरूरत होती है, वे उनसे अलग नहीं रह पातीं।

अच्छे व्यवहारों का ऐसा ज्ञान लड़कियों को होना चाहिए,

जिससे वे अनुचित व्यवहारों से स्वयं घृणा करें। यह तभी सम्भव हो सकता है, जब लड़कियों को अच्छे व्यवहारों और खराब व्यवहारों का ठीक ठीक ज्ञान कराया जाय। मैंने सयानी लड़कियों और यहाँ तक कि स्त्रियों को देखा है, वे कितने ही मामलों में पूछने पर साफ-साफ कहती हैं कि क्या करें, हमारे बड़े भाई अथवा पिता बाहर नहीं जाने देते अथवा ऐसा नहीं करने देते। मान लीजिए कि कहीं मेले या तमाशे में जाने की बात है, अगर उनसे कोई कहता है कि तुम नहीं गयी तो वे मुँह बना कर कहने लगती हैं, दद्दा, बापू अथवा चाचा या बाबू सुनते तो नाराज होते।

लड़कियों और स्त्रियों का यह जवाब साफ-साफ जाहिर करता है कि उन मुकामों पर जाने की उनकी स्वयं इच्छा थी, लेकिन इसलिए नहीं जा सकीं कि उनसे घरके लोग नाराज होंगे और सख्ती करेंगे। अब समझने की बात यह है कि घरके लोगों ने अगर किसी बात में लड़कियों को रोका है तो इसलिए कि वे लोग किसी गन्दी बातसे अथवा अनुचित रास्ते से बचाना चाहते थे। लेकिन अगर लड़कियों को स्वयं उस सख्ती का ज्ञान नहीं है, अथवा वे स्वयं उससे घृणा करती तो उस बुरी चीज से उनकी रक्षा हो सकती है।

व्यवहारों के सम्बन्ध में भी यही बात है, थोड़ी देर के लिए मान लिया जाय कि घरके लोगों ने अपनी लड़कियों को किसी आदमी के साथ व्यवहार करने में शासन से काम लिया

और लड़कियाँ डर के कारण उस आदमी के व्यवहार से दूर रह सकीं तो यह रास्ता उनके जीवन का अच्छा नहीं है। इसलिए ऐसे मामलों में लड़कियों को स्वयं जान लेना चाहिए कि वे अच्छे और बुरे व्यवहारों को समझें और समझ-बूझ कर ही व्यवहार करें।

व्यवहारों के सम्बन्ध में यहाँ पर उसके एक पहलू पर कुछ और प्रकाश डालना जरूरी है। आज की शिक्षा में लड़कियों और लड़कों के भेद मिटाये जा रहे हैं। यह अच्छी बात है। जिस भेद-भाव के कारण लड़कियों के जीवन का विकास नष्ट हो गया था, उसका मिटना बहुत जरूरी था। लेकिन उसका कोई बुरा नतीजा लड़कियों के जीवन में न आना चाहिए। यह बहुत जरूरी है।

लड़कियों को अपने जीवन में तरक्की करने के लिए सभी प्रकार की सुविधाओं और अधिकारों को मिलना चाहिए। लड़कियों को स्वयं चाहिए कि वे अपनी उन्नति के लिए आगे बढ़ें। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि अगर लड़कों में उद्दण्डता और उच्छृङ्खलता आमतौर पर होती है तो लड़कियाँ भी उनको सीखें और अपने जीवन में वे उनको अपनावें। लड़कियों को सदा अच्छे विचारों, अच्छे व्यवहारों और अच्छे आचरणों को ही महत्व देना चाहिए। ऐसा करने से ही वे सुखी हो सकती हैं।

लड़कों से लड़कियों की बुद्धि तीव्र होती है

लड़कियों की बुद्धि के सम्बन्ध में यह पढ़ कर और जानकर

किसी को आश्चर्य करने की जरूरत नहीं है कि वे बुद्धि में लड़कों की अपेक्षा तीव्र होती हैं। लोगों का प्राचीनकाल से यह विश्वास चला आरहा था कि स्त्रियाँ मूर्ख होती हैं। सच पूछा जाय तो यह विश्वास, समाज के लोगों का न केवल अज्ञान था, बल्कि स्त्री-जाति के प्रति और खासकर एक सचाई के प्रति अन्याय था।

मनुष्य जाति में, पुरुषों ने स्त्रियों के साथ जिस प्रकार का व्यवहार किया था, उसके फलस्वरूप लड़कियों और स्त्रियों के लिऐ मिलने वाली जिन्दगी की सभी सुविधायें जड़ से नष्ट होगयी थीं। वे परदा और परहेज के नाम पर इस कदर बन्द करके रखी गयीं थीं कि उनको शुद्ध वायु भी मिल न सकती थी। जीवन की सभी बातों से उनको वंचित किया गया था। इसका फल लड़कियों और स्त्रियों के जीवन में जो कुछ होना चाहिए था, वही हुआ भी था। उस फल को लेकर यह मान लिया गया था कि स्त्रियाँ मूर्ख होती हैं।

समाज के इस निर्णय में न केवल अन्याय था, बल्कि लड़कियों और स्त्रियों के साथ उसका एक बड़ा भारी अत्याचार था, इसको किसी भी तरीके से समझा जासकता है। मान लीजिए किसी आदमी के दो लड़के हैं। एक लड़के को पढ़ाया-लिखाया गया, अच्छी सोसाइटी में रहने का मौका दिया गया और उसकी जिन्दगी को ऊँचा बनाने के लिए सब प्रकार की सुविधायें दी गयीं। लेकिन दूसरे लड़के को खेल-कूद में रखा

गया। उसके जीवन को देहाती बनाया गया काम-काज में जानवरों और पशुओं के साथ उसे रखा गया। अब देखना चाहिए कि वे दोनों लड़के अपने जीवन में एक से साबित होंगे? क्या यह सत्य नहीं है कि जिस लड़के को पढ़ाया-लिखाया गया और जिसकी सभी बातें अच्छी बनायी गयीं, वह अपनी जिन्दगी में शिक्षित और सभ्य बनेगा। और दूसरा लड़का जो सभी अच्छी बातों से दूर रखा गया, वह अपनी जिन्दगी में एक अशिक्षित, गवाँर और मूर्ख तैयार होगा?

कोई भी जन्म से न अच्छा बन कर आता है और न बुरा। जो जैसा बनाया जाता है, अथवा जो जैसा बन पाता है, वह वैसा ही तैयार होता है। इसमें किसी का दोष नहीं और किसी की प्रशंसा नहीं।

आज लड़कियों की जिन्दगी की लोहे की जंजीरें टूट रही हैं। वे अब अपनी जिन्दगी के बन्द कमरों के द्वारों को खोल कर, स्वच्छ और ताजी वायु की साँसें ले रही हैं। उनके जीवन के जितने भी बंधन टूटते जाते हैं, और वे जितना ही स्वतंत्रता की शुद्धता में आती-जाती हैं, उतनी ही उनके जीवन में शक्ति का संचार हो जाता है। लड़कियों के इस प्रकार के जीवन अपने देश से लेकर, दूसरे देशों तक अगर ध्यान से देखे जायँ और ईमानदारी की आँखों से देखे जायँ तो लड़कियों का विकसित जीवन लहराता हुआ और फूलता-फलता हुआ आँखों में दिखायी देगा।

मैं कितने ही ऐसे परिवारों को जानती हूँ जिनमें लड़कियाँ भी हैं और लड़के भी। उन परिवारों में बिना किसी पक्षपात के दोनों के साथ व्यवहार किया जाता है। उन परिवारों में, लड़कों की अपेक्षा लड़कियों को मैंने पढ़ने लिखने में अधिक योग्य पाया है। जीवन के दूसरे व्यवहारों में, उन्होंने अपनी योग्यता का अधिक अच्छा परिचय दिया है। लड़कियों की बुद्धि के विकासमें अब तो शिक्षित-समाज को कुछ भी संदेह नहीं रह गया। शारीरिक स्वास्थ्य और नीरोग में भी; प्रत्येक परिवार की लड़कियाँ, लड़कों की अपेक्षा अच्छी पायी जाती हैं।

व्यावहारिक ज्ञान उत्पन्न होने का समय

आमतौर पर लोग यह समझते हैं कि अवस्था के बढ़ने पर अपने आप सब बातों का ज्ञान हो जाता है। व्यवहारों केसंबन्ध में भी लोगों का यही विश्वास रहता है। मैंने पिछले पन्नो में भी इस बात को लिखा है और यहाँ पर मैं फिर इस बात को स्पष्ट करना चाहती हूं कि व्यावहारिक आदतों के लिए जिन्दगी की शुरूआत बहुत अच्छी होती है।

मैंने अक्सर देखा है कि छोटी अवस्था को खराबियों के प्रति लापरवाही करते हुए लोग कहा करते हैं, अरे अभी इनको क्या अभी इनकी अवस्था ही कितनी है, अभी यह इन बातों को क्या समझें। इस प्रकार की बातें करने वालों को जिन्दगी का कुछ ज्ञान नहीं होता। अगर होता तो इनसे इस प्रकार की बातें सुनने को मिलतीं ;

सच बात तो यह है कि लोगों को यह नहीं मालूम कि व्यवहार करने का ज्ञान किस अवस्था से आरंभ होता है। इसका मोटा हिसाब यह है कि बच्चा जब ठीक बोल नहीं पाता, उसी समय से यह व्यवहार करना सीखने लगता है। एक सभ्य परिवार के किसी बालक में और असभ्य परिवार के बच्चों में जो बातें देखने को मिलती हैं, उनको देखकर आसानी से यह समझ में आ जाता है कि छोटी अवस्था में ही बच्चों को इन बातों का ज्ञान कैसे होने लगता है।

इन व्यवहारों के संबन्ध में भी, लड़कियों में बुद्धि तीव्र होती है। अगर ध्यान से देखा जाय और समझने की कोशिश कीजाय तो यह बात साफ हो जाती है कि लड़कियों के जीवन की तैयारी, लड़कों की अपेक्षा कम आयु में ही होने लगती है. यह भी देखा जाता है कि लड़कों की अपेक्षा, लड़कियाँ किसी भी बात को जल्दी समझती हैं। यह प्रकृति का नियम है कि लड़कियों के जीवन का विकास —शारीरिक और मानसिक, दोनों ही-लड़कों से जल्दी होता है।

व्यावहारिक ज्ञान कैसे होता है ?

अब एक प्रश्न यह पैदा होता है कि व्यवहार करने का ज्ञान लड़कियों में कैसे उत्पन्न होता है ? इसका जवाब बहुत सीधा यह है कि वे जिसके सम्पर्क में रहती है और उसको जैसा व्यवहार करते देखती हैं, वैसा ही वे भी व्यवहार करने लगती हैं। लड़कियों में यह बात छोटी अवस्था से शुरू होती है और

जितनी ही वे बड़ी होती जाती हैं, देख देख कर वे सीखती जाती हैं, उनको इस बात का ज्ञान नहीं होता कि कौन कैसा व्यवहार होना चाहिए।

व्यावहारिक ज्ञान उत्पन्न होने के लिए किस प्रकार की बातों का, कैसा प्रभाव पड़ता है, इसके संबंध में मुझे एक उदाहरण की याद आती है। एक कहार का लड़का छोटी उम्र में ही एक अँगरेज के बँगले में रहने लगा और आठ वर्ष की आयु में ही वह उस बँगले में काम भी करने लगा। वह लड़का वहीं पर रहता था, काम करता था और वहीं पर खाता-पीता था। जब वह अठारह वर्ष का हुआ तो वह अंगरेज बदल कर किसी दूसरे शहर को चला गया। अब वह लड़का बेकार हो गया, इस दशा में उसने अपने लिए नौकरी खोजी।

उस लड़के को काम मिल गया। लेकिन उसका व्यवहार इतना अच्छा था कि जहां पर वह नौकर हुआ, उसकी बड़ी प्रशंसा होने लगी। वह लड़का जितना काम करता था, वह साफ करता था, कभी झूठ न बोलता था। उसके बोलने और व्यवहार करने में बड़ी नम्रता थी। उसको जितना काम बताया जाता था, उसे बड़ी ईमानदारी के साथ करता था। इस प्रकार की उसकी सभी बातों को देखकर लोग कहा करते थे कि शुरू से ही वह एक अंगरेज के बंगले में काम करता रहा, इसलिए वह इतना अच्छा तैय्यार हो गया। नहीं तो कहारों के दूसरे लड़कों में ये बातें कहाँ होती हैं।

इस मौके पर एक लड़की भी मुझे याद आती है। वह लड़की आठवें दर्जे में पढ़ती थी। परन्तु मैं उस लड़की से अधिक परिचित नहीं थी, लेकिन उसके माता-पिता को खूब जानती थी। उस लड़की के पिता जितने झूठे थे, उसकी माता उनसेभी अधिक। वे स्त्री-पुरुष, दोनों ही इतनो बढ़ा बढ़ाकर बातें करते थे कि सही बातका अन्दाज लगाना कठिन हो जाता था, इसके बाद, उस लड़की के साथ व्यवहार करने का मुझे मौका मिला। मुझे यह देखकर अश्चर्य हुआ कि झूठ बोलने में और बातों को बढ़ा-बढ़ाकर कहने में वह अपने माँ-बाप से कई गुना अधिक थी।

इस प्रकार के उदाहरणों से पता चलता है कि लड़कियां और लड़कों में व्यवहार करने की जो आदतें पड़ जाती हैं, उनकी शुरुआत कहाँ से और कैसे होती है। सच बात तो यह है लड़कियाँ व्यवहार करने की अच्छी और बुरी बातें-सभी पहले-पहले अपने घरों मे ही सीखती हैं और बाद में उन को बाहर से कुछ सीखने का मौका मिलता है।

मुझे अपने जीवन में कुछ ऐसी लड़कियाँ भी देखने को मिली हैं, जिनके पिता और परिवार के व्यवहार कुछ और से है लेकिन उन लड़कियों में दूसरी बातें देखने को मिली हैं। अच्छे परिवारों की लड़कियाँ कभी खराब और खराब परिवारों की लड़कियाँ कभी-कभी अच्छी देखने में आती हैं। इसका कारण यह है कि अच्छे व्यवहारों के सम्पर्क में आने का

नतीजा अच्छा और खराब व्यवहारोंमें रहने का नतीजा हमेशा खराब हुआ करता है।

इस अवस्था में जो लड़कियाँ चाहती हैं कि वे अच्छे व्यवहारों को सीखें, उन्हें चाहिए कि वे सदा उन स्त्री-पुरुषों के सम्पर्क में रहने की कोशिश करें, जो चरित्रवान हों और अच्छा व्यवहार करना जानते हों। इससे उनके जीवन में सुधार होगा। अच्छे व्यवहारों की सृष्टि होगी और भविष्य में वे अच्छी लड़कियाँ बन सकेंगी।

छठा परिच्छेद

लड़कियों की पोशाक

लड़कियों के जीवन में जितनी ही शिक्षा का विस्तार होता जाता है, उनके जीवन में उतने ही परिवर्तन होते जाते हैं। ये परिवर्तन किसी एक पहलू को लेकर नहीं हो रहे, बल्कि जीवन का सम्पूर्ण खाका ही बदल रहा है। आज उनमें जितने परिवर्तन दिखाई देते हैं, उनमें एक लड़कियों की पोशाक भी है। इस परिवर्तन ने उन को एक स्वतन्त्र दिशा की ओर आकर्षित किया है। इसमें संदेह नहीं कि पोशाक के परिवर्तन ने हमारे देश की लड़कियों को एक नये साँचे में ढालने की चेष्टा की है।

इस नयी पोशाक के सम्बन्ध में लिखने के पहले हमें यह समझ लेना चाहिए कि नयी पोशाक ने लड़कियों में क्या विशेषता उत्पन्न की है। हमारे देश में लड़कियों और स्त्रियों की शिक्षा और उन्नति का जो आन्दोलन चल रहा है, उसका एक छोटा सा इतिहास है। बात यह है कि अभी थोड़े दिनों में इसका श्रीगणेश हुआ है।

लड़कियों की शिक्षा और उनके आन्दोलन के पहले हमारे

वर्तन के बाद, लड़कियों के जीवन में आज आयी हैं, उनके जीवन में नवीनता उत्पन्न की है, उत्साह के साथ-साथ, उसने लड़कियों को साहस दिया है। पुराने तरीके के वस्त्रों को-पहनने और काम में लाने के तरीकों को छोड़कर, वस्त्रों के नाम पर लड़कियों ने जिस प्रणाली का आधार लिया है, उसमें जागरण के आशापूर्ण लक्षण हैं और उसको देखकर ठीक वैसा ही मालूम होता है, जैसे कोई आदमी लगातार बहुत दिनों तक बिना धोये और साफ किये एक वस्त्र पहनता है, उसका पुरानापन और मैलापन न केवल उस आदमी के शरीर को अपरिष्कृत बनाकर हतोत्साह एवम् निर्बल आत्मा बना देता है, बल्कि वह स्वयं अपने जीवन में श्री-हीनता का अनुभव करता है।

ठीक यही अवस्था हमारे देश की स्त्रियों की हुई है, उस गिरी हुई दशा को लाने वाली जो अवस्था थी उसको बदलने में आजकी लड़कियाँ बड़ी तेजी के साथ और धूमके साथ बदल रही हैं। उनके इस परिवर्तन में जीवन है, उत्साह है, प्रसन्नता और नवीन युग की स्वातन्त्रता का पवित्र संदेश है।

लड़कियों की पोशाक में परिवर्तन और उसका विरोध

संसार के सभी देशों में स्त्रियों की उन्नति का विरोध हुआ है। हमारे देश में भी यही हुआ। छोटी-छोटी बातों से लेकर सभी प्रकार की बातों तक लोगों ने लड़कियों और स्त्रियों के होने वाले परिवर्तन का विरोध किया। आश्चर्य की बात तो

देश का स्त्री-जीवन बहुत गिरी हुई अवस्था में था। यहाँ के लोग जब दूसरे उन्नत देशों की स्वतन्त्र लड़कियों को देखते थे तो उनकी शिक्षा, उनके साहस और उनके कार्यों की वे प्रशंसा करते थे। वे समझते थे कि दूसरे देशों का उन्नत स्त्री-जीवन, अपनी अद्भुत शक्तियों को लेकर उत्पन्न हुआ है। उन लोगों की यह भी धारणा थी कि इस देश की लड़कियाँ और स्त्रियाँ उन्नत देशों की लड़कियों और स्त्रियों की बराबरी नहीं कर कर सकतीं। इस प्रकार के विचार और विश्वास बहुत समय तक इस देश में चलते रहे हैं।

लेकिन आज की दशा कुछ और है। हमारे देश में भी लड़कियों की शिक्षा आरंभ हुई। पढ़ लिख कर निकलने वाली लड़कियों ने अपने जिस प्रकार के कार्यों का परिचय दिया, उससे बहुत से पुराने विचार और विश्वास लोगों के दूर होगये। जिन्होंने अच्छी शिक्षा पायी है और जिन्होंने संसार के दूसरे देशों की उन्नति का रहस्य समझा है, उन सबका विश्वास हो गया है कि हमारे देश की लड़कियाँ भी ठीक उसी प्रकार की उन्नति कर सकती हैं, जिस प्रकार की उन्नति दूसरे देशों की लड़कियों ने की है।

बिना किसी विवादके यह बात मान लेने की है कि लड़कियों के जीवन में जिस प्रकार की उन्नति की कल्पनायें की जारही हैं उनमें जो परिवर्तन आवश्यक हैं, उनमें एक उनकी पोशाक भी है। लड़कियों की आज की पोशाक ने-उस पोशाक ने जो परि-

जीवन की व्यावहारिकता में वे बहुत कुछ एक दूसरे से अलग चलते हैं। इन प्रान्तों की भाषायें अलग-अलग हैं। रहन-सहन में भी बहुत कुछ मतभेद रहता है। इस प्रकार उनकी विरोधी बातें बहुत प्राचीनकाल से चली आरही हैं।

लड़कियों और स्त्रियों की पोशाक में भी प्रान्तीयता का प्रभाव है, कपड़े एकही होते हैं। उनके सिलाने, पहनने और प्रयोग में लाने में कुछ अन्तर रहता है। जैसे बंगाल की लड़कियों की जो पोशाक थी, वह पंजाब में न थी। महाराष्ट्र प्रान्त में लड़कियों और स्त्रियों की पोशाक दूसरे प्रान्तों से भिन्न थी। यह भिन्नता आज की नहीं है, पुरानी है। लेकिन यह अभी तक बराबर चल रही है।

इस भिन्नता के होने पर भी, प्रत्येक प्रान्त की लड़कियों की पोशाक में परिवर्तन हुआ है। अपने देश के इस परिवर्तन का जब अध्ययन किया जाता है तो वह ठीक उसी प्रकार का दिखाई देता है, जिस प्रकार का परिवर्तन दूसरे देशों की लड़कियों में हुआ है।

जो लोग कहते हैं कि अबतो हमारे देश की लड़कियाँ अपनी पोशाक में विदेशी लड़कियों की नकल करती हैं वे न केवल गलती करते हैं, बल्कि वे इस बात का सबूत देते हैं कि कि हम विदेशों के सम्बन्ध में कुछ नहीं जानते। क्योंकि अगर वे जानते होते तो इस प्रकार की बात वे कभी न कहते।

सही बात यह है कि कोई एक देश कभी भी दूसरे देश की

यह है कि इस प्रकार के विरोधों में पुराने विचार की स्त्रियों ने भी भाग लिया।

इन विरोधों का लड़कियों के परिवर्तन पर कोई प्रभाव न पड़ा। विरोध हुए, काफी विरोध हुए और घरसे लेकर बाहर तक हुए। परन्तु उनसे परिवर्तन की गति में किसी प्रकार की कमी नहीं आई। बल्कि कहना यह चाहिए कि विरोधों से परिवर्तन को बल मिला। लड़कियों ने खुलकर कदम बढ़ाये।

लड़कियों की नई पोशाक को देखकर, विरोधी लोगों ने तरह तरह की बातों का कहना आरम्भ किया। किसी ने कहा अब तो हमारे देश की लड़कियाँ, विदेशी लड़कियों की नकल करती हैं, किसी ने कहा अब तो हमारे देश की मर्यादा ही नष्ट हो रही है। और किसी ने तो यहाँ तक कह डाला कि लड़कियों का यह परिवर्तन इस देश के धार्मिक वातावरण को धक्का पहुँचा रहा है।

लोगों के इस विरोध में कोई काम की बात न थी। अपने पुराने व्यवहारों की रक्षा करने के लिए, जिन बातों का लोगों ने आश्रय लिया, वे बातें स्वयं इतनी जर्जरित हो रही थीं जो विरोधियों की सहायता न कर सकीं। इस प्रकार तमाम दूसरी बातों के साथ लड़कियों की पोशाक में परिवर्तन आरंभ हुए। और वे अब तक बराबर होते जा रहे हैं।

लड़कियों की पोशाक में प्रान्तीयता का प्रभाव

हमारे देश में कई प्रान्त हैं। एक देश के अंग होने पर भी

जीवन की व्यावहारिकता में वे बहुत कुछ एक दूसरे से अलग चलते हैं। इन प्रान्तों की भाषायें अलग-अलग हैं। रहन-सहन में भी बहुत कुछ मतभेद रहता है। इस प्रकार उनकी विरोधी बातें बहुत प्राचीनकाल से चली आरही हैं।

लड़कियों और स्त्रियों की पोशाक में भी प्रान्तीयता का प्रभाव है, कपड़े एकही होते हैं। उनके सिलाने, पहनने और प्रयोग में लाने में कुछ अन्तर रहता है। जैसे बंगाल की लड़कियों की जो पोशाक थी, वह पंजाब में न थी। महाराष्ट्र प्रान्त में लड़कियों और स्त्रियों की पोशाक दूसरे प्रान्तों से भिन्न थी। यह भिन्नता आज की नहीं है, पुरानी है। लेकिन वह अभी तक बराबर चल रही है।

इस भिन्नता के होने पर भी, प्रत्येक प्रान्त की लड़कियों की पोशाक में परिवर्तन हुआ है। अपने देश के इस परिवर्तन का जब अध्ययन किया जाता है तो वह ठीक उसी प्रकार का दिखाई देता है, जिस प्रकार का परिवर्तन दूसरे देशों की लड़कियों में हुआ है।

जो लोग कहते हैं कि अबतो हमारे देश की लड़कियाँ अपनी पोशाक में विदेशी लड़कियों की नकल करती हैं वे न केवल गलती करते हैं, बल्कि वे इस बात का सबूत देते हैं कि कि हम विदेशों के सम्बन्ध में कुछ नहीं जानते। क्योंकि अगर वे जानते होते तो इस प्रकार की बात वे कभी न कहते।

सही बात यह है कि कोई एक देश कभी भी दूसरे देश की

नकल नहीं करता। बात असल में यह है कि युग और समय के अनुसार संसार के सभी देशों में परिवर्तन होते हैं। यह बात जरूर है कि इस प्रकार के परिवर्तन कहीं कुछ पहले हो जाते हैं और कहीं कुछ बाद में। परन्तु वे होते जरूर हैं। ऐसा नहीं हो सकता कि संसार का कोई एक देश कुछ और हो और दूसरा कुछ और।

प्राचीन काल में स्त्रियों की परतंत्रता चली। उनके जीवन का प्रत्येक पहलू समाज के भीषण कानूनों और बंधनों में जकड़ा रहा। वह युग स्त्रियों की गुलामी का युग था। इसी लिए स्त्रियों के जीवन के बंधन, किसी एक देश के समाज में न थे। बल्कि पुरुषों के बंधनों में सभी देशों की लड़कियाँ और स्त्रियाँ जकड़ी हुई थीं। यह बात जरूर थी कि किसी एक देश में लड़कियों और स्त्रियों के जो बंधन थे, ठीक वही बंधन दूसरे देशों में न थे। बल्कि अन्य देशों में उनके जो बंधन चल रहे थे, वे कुछ दूसरे प्रकार के थे। इस तरह स्त्रियों की परतन्त्रता प्राचीन काल में सभी देशों में थी। परन्तु वे सभी न तो एक, दूसरे को देख कर बने थे और न वे एक-सी रूपरेखा रखते थे। वास्तव में उन सभी का उद्देश्य एक था और स्त्री-जीवन पर जो प्रभाव पड़ता था, वह लगभग एक सा काम करता था।

आज के स्त्री जीवन के परिवर्तन की भी यही बात है। संसार के सभी देश लड़कियों और स्त्रियों के जीवन को बदल रहे हैं। उनको देखकर यह नहीं कहा जा सकता कि सभी एक दूसरे की

नकल कर रहे हैं। होता यह है कि जो परिवर्तन होते हैं, वे अपनी पुरानी परिस्थितियों में ही होते हैं और जब पुरानी चीजें एक, दूसरे से भिन्न होती हैं तो उनके परिवर्तन भी एक, दूसरे से भिन्न होने ही चाहिए। यही बात है भी। लेकिन स्त्रियों की स्वतंत्रता के नाम पर, संसार के सभी देशों में जो परिवर्तन हुए हैं और हो रहे हैं, उन सब का उद्देश्य एक है और स्त्री-जीवन पर उनका प्रभाव भी एकसा पड़ता है।

हमारे देश के विभिन्न प्रान्तों की लड़कियों की पोशाक में जो विभिन्नता है, वह बहुत पहले से चली आ रही है। और अभी तक चली जा रही है। बंगाल में धोती और साड़ी पहनने की प्रथा वहाँ की लड़कियों और स्त्रियों में है। महाराष्ट्र प्रान्त, मध्यप्रदेश और मद्रास तथा अन्य कई प्रान्तों में भी लड़कियाँ और स्त्रियाँ धोतियाँ और साड़ियाँ पहनती हैं। परन्तु उनके पहनने में कुछ अन्तर रहता है। उसी प्रकार का अन्तर पंजाब की लड़कियों और स्त्रियों में भी है। वहाँ पर सलवार और ढीले पाजामों के पहनने की अधिक प्रथा है। इन भिन्न-भिन्न प्रान्तों की इन विभिन्न पोशाकों में परिवर्तन चल रहे हैं और इन होने वाले परिवर्तनों का उद्देश्य एक है। वे सभी लड़कियों और स्त्रियों के जीवन में सुविधायें देने के लिए हो रहे हैं। इसी लिए उनका सम्मान भी बढ़ रहा है। और भविष्य में इस प्रकार के परिवर्तन अधिक होंगे।

साड़ी और सलवार

आज के पहले स्त्रियों और लड़कियों की पोशाकों में एक

प्रकार का बंधन सा था। लेकिन आज यह बन्धन नहीं है। प्रान्त के हिसाब से सब की पोशाकें अलग-अलग ढंग की होती थीं। जैसे, पंजाब प्रान्त में सलवार या सुत्थन पहने जाते थे। बूढ़ी स्त्रियाँ लहँगे पहनती थीं। वहाँ के पुरुष भी सलवारें पहनते थे। पंजाब में साड़ी और धोतियों का पहनना अच्छा न समझा जाता था। वहाँ के लोगों का खास पहनावा सलवार ही होता था। लेकिन धीरे-धीरे सलवार की बनावट में कुछ परिवर्तन हुआ और उसमें सुन्दरता लाने की कोशिश की गयी। धीरे धीरे उनमें पुराने ढंग बदले जाने लगे और उनकी कटिंग में अन्तर पड़ा जो आज हमारे सामने है।

पुराने विचारों अथवा बूढ़ी स्त्रियों को छोड़कर आज कल की पंजाबी स्त्रियों और लड़कियों के सामने यह सवाल नहीं रह गया कि उनको केवल सलवार ही पहनना चाहिए। अब तो साड़ियों और धोतियों का उनमें खूब प्रचार बढ़ गया है। और कोई भेद-भाव की बात नहीं रह गयी है। अपनी इच्छानुसार जिस पोशाक को पसद करती हैं, पहनती हैं।

इसी प्रकार सिन्धी स्त्रियाँ और लड़कियाँ पहले केवल पाजामे और कम घेर के लहँगे पहना करती थीं और यही सिंधियों की पोशाक कही जाती थी, लेकिन आज कल वे सभी प्रकार की पोशाकें पहनने लगी हैं। वे सलवार, गरारे, पाजामे, साड़ियाँ और धोतियाँ—सभी कुछ पहनती हैं।

महाराष्ट्र और बंगाल प्रान्त की स्त्रियाँ और लड़कियों के

साड़ियों और धोतियों के पहनने के तरीके में पहले की अपेक्षा बहुत अन्तर पड़ गया है। इन प्रान्तों की लड़कियाँ भी सलवार, पाजामा, गरारा और फ्राक पहनती हैं। किसी एक तर्ज की पोशाक पहनना उनके लिये अब जरूरी नहीं रह गया।

यू० पी० की पोशाक भी पहले लहँगे और धोतियाँ थीं। लेकिन आज के समय में यू० पी० की स्त्रियों और लड़कियों के सामने इस तरह का कोई बंधन नहीं रह गया। आज हमारे यहाँ भी तरह-तरह की पोशाकों में स्त्रियाँ और लड़कियाँ दिखाई देती हैं। हमारे देश में स्त्रियों और लड़कियों की पोशाकों में जो अन्तर पड़े हैं, उनसे मालूम होता है कि किसी भी प्रान्त में पोशाक का कोई बन्धन नहीं है। स्त्रियों और लड़कियों के पुराने विचार, विश्वास और तरीके बदले हैं। उन्होंने वस्त्रों के पहनने-ओढ़ने में उन्नति की है।

जिन घरों में पुराने विचारों के स्त्री-पुरुष हैं और वे यह नहीं पसन्द करते कि हमारे घरों की स्त्रियाँ और लड़कियाँ अपनी चाल छोड़ कर दूसरे की चाल चलें, वे अपने घर की स्त्रियों और लड़कियों को पुराने ही ढंग से रखते हैं। लड़कियों की इच्छायें होती हैं कि हम लोग भी आज कल के सभी फैशन के कपड़े पहनें लेकिन उनको, उनके घर के लोग नहीं पहनने देते। ऐसी दशा में वे अपने मन को मार कर रह जाती हैं।

इस प्रकार के विचार के लोग अपनी स्त्रियों और लड़कियों की उन्नति क्या कर सकते हैं? आज का युग, परिवर्तन

का युग है। पुरानी बातों, विचारों, पुराने ढंग और तरीकों से काम नहीं चलता। समय को देख कर चलना ही उन्नति का मार्ग होता है।

लड़कियों की पोशाक में जो इधर परिवर्तन हुये हैं, वे साड़ी और सलवार से अधिक सम्बन्ध रखते हैं। पुरानी चीज़ों के स्थान पर किसी समय धोतियों और साड़ियों ने अपना अधिकार बनाया था और अब नये परिवर्तनों में सलवार की ओर लड़कियों का अधिक झुकाव होता जाता है। आज से पहले जो सलवारें चलतीं थीं, वे सभी स्थानों में न थीं और उनके सिलाई के ढंग भी बहुत-कुछ पुराने तरीके के थे।

आज की सलवारों में भी अनेक परिवर्तन हुये हैं। इसका प्रचार लगभग सभी स्थानों में देखने में आ रहा है। आज की लड़कियों ने उसे पसन्द भी खूब किया है। सलवार के साथ साथ लड़कियों में ढीले पाजामें भी चल रहे हैं लेकिन सलवार का प्रचार कुछ अधिक होता जा रहा है। इसका कारण बहुत कुछ यह है कि संरक्षण और सुभीते के हिसाब से सलवार अधिक मूल्यवान साबित हो रही है।

इन सलवारों के साथ धोतियाँ और साड़ियाँ भी लड़कियों में चल रही हैं। लेकिन छोटी लड़कियों को सलवार अथवा चौड़े पाजामें पहनने में अनेक प्रकार से सुभीता रहता है। धोतियों के बजाय सलवार या पाजामें पहने हुये लड़कियाँ देखने-सुनने में भी अच्छी मालूम होती हैं। सच पूछा जाय तो इस प्रकार की विशेषता सलवार में अधिक मिलती है।

लड़कियों की पोशाक में आज जो परिवर्तन चल रहा है, और जहाँ तक वह पहुँचा है, उसका अन्त यहीं तक हो जायगा, यह नहीं कहा जा सकता। ढीले पाजामों और सलवारों के बाद भी कौन से नवीन परिवर्तन होंगे और किन चीजों को स्थान मिलेगा, इसका निर्णय भविष्य करेगा।

सातवाँ परिच्छेद

आने वाले स्त्री-पुरुषों के साथ व्यवहार

मनुष्य के जीवन में उसके व्यवहार की कीमत अधिक होती है। हमारी शिक्षा और सभ्यता बहुत कुछ हमसे व्यवहार करने का ज्ञान सिखाती है। सभी लोगों के व्यवहार एक से नहीं होते। जिनको व्यवहार करना आता है, उनकी सभी लोग तारीफ करते हैं। एक विद्वान ने लिखा है कि जिस आदमी को अच्छा व्यवहार करना नहीं आता, उसमें और पशुओं में कोई अन्तर नहीं होता।

मेरी समझ में व्यवहार करने का ज्ञान लड़कियों में सबसे अधिक होना चाहिए। इसके सम्बन्ध में पहले भी-आरंभ के पन्नों में मैंने कुछ बातें लिखी हैं। यहाँ पर उस के संबंध की कुछ दूसरी बातें लिखी जायँगी। पुराने विचारों के हिसाब से, आने वाले स्त्री-पुरुषों के मौकों पर लड़कियों को अलग रहने देना, उनको अयोग्य और निर्बल बनाने का काम करना है।

लोगों के साथ, खास कर बाहरी स्त्री-पुरुषों के साथ जो लड़कियाँ बुद्धिमानी के साथ व्यवहार करना नहीं जानतीं वे

न केवल मूर्ख साबित होती हैं, बल्कि कितने ही मौकों पर उनको खतरों का मुकाबिला करना पड़ता है। इस प्रकार की सभी बातें यहाँ पर साफ़-साफ़ लिखी जायँगी। बाहरी लोगों के साथ व्यवहार करने का बहुत अच्छा ज्ञान होना चाहिए। जिन लोगों ने इस प्रकार की बातों से अपनी लड़कियों को दूर रखा है, उन्होंने बहुत बड़ी गलती की है। इस प्रकार के मौकों का मतलब यह होता है कि जब जैसा संयोग मालूम हो, उस समय वैसा व्यवहार किया जाय। अच्छे स्त्री-पुरुषों के आने पर उनकी खातिर की जाती है और उनके साथ अच्छा व्यवहार बहुत जरूरी होता है। लेकिन कुछ ऐसे मौके भी आजाते हैं, जिनमें लड़कियों को अपनी और अपने घर की रक्षा को सामने रख कर व्यवहार करना पड़ता है।

इसके विषय में एक छोटी-सी घटना का लिखना जरूरी है। उसमें इस बात का पता चल जायगा कि कभी-कभी अपने घर पर ही ऐसे आदमियों से भी काम पड़ जाता है कि अगर उस मौके पर बुद्धिमानी से काम न लिया जाय तो अनेक प्रकार की हानि होती है और कभी-कभी खतरा भी हो जाता है।

एक स्त्री अपने घर पर थी। उसका आदमी कचहरी में नौकरी करता था। इसलिए वह अपने काम पर गया था। दोपहर के समय एक आदमी उसके घर पर पहुँचा। घर का बाहरी दरवाजा बंद था। कुण्डी खटखटाकर उसने दरवाजा खुलवाया। भीतर से स्त्री ने आकर द्वार खोला और हट

कर पीछे खड़ी होगयी। उस आदमी ने उसको देखते ही कहा- कचहरी से बाबू जी ने हमको भेजा है। वहाँ पर देहात से बहुत अच्छा घी आगया है। उन्होंने घी का डब्बा और तीस रुपये मंगवाये हैं।

इस बात को सुनकर उस स्त्री ने सोचा कि आज कई दिनों से घर पर घी न था। वे घी लाने के लिए कह भी रहे थे। यह सोच-समझ कर वह भीतर गयी और घी के डब्बे के साथ-साथ तीस रुपये लाकर उसने उस आदमी को दे दिये। वह आदमी वहाँ से चला गया।

शामको अपने दफ्तर से जब वह आदमी अपने घर आया तो उसकी स्त्री ने पूछा—

घी कितना खरीदा है ?

उस आदमी ने जवाब दिया—घी क्या दफ्तर में बिका करता है ?

स्त्री बोल उठी—दफ्तर में तो नहीं बिकता, लेकिन आज कचहरी में देहात से कोई घी आगया था न ?

उसके आदमी की समझ में यह बात न आयी। अपने कपड़े वह उतार चुका था। स्त्री को जवाब देते हुए उसने कहा- आया होगा, मुझे तो पता नहीं।

इस बात को सुनकर स्त्री कुछ घबराई। उसके मुंह से निकल गया—क्या तुम्हें पता नहीं है ?

उस आदमी ने आश्चर्य के साथ पूछा-क्यों, क्या बात है ?

अब तो स्त्री और भी घबराई। उसने कहा—घी खरीदने के लिए क्या तुमने घी का डिब्बा और रुपये नहीं मंगाये थे?

आदमी ने अचम्भे में आकर कहा—नहीं तो, मैंने तो किसी से कुछ नहीं मंगाया। आखिर बात क्या है? अब तो स्त्री काँप उठी उसने घबराहट के साथ कहा—

दोपहर को एक आदमी आया था। उसने कहा कि कचहरी में देहात से घी आया है। बाबू जी ने हमको भेज कर घी का डब्बा और तीस रुपये मंगाये हैं।

उस आदमी के आश्चर्य का ठिकाना न था। उसने चौंक कर पूछा—

तो क्या, तुमने रुपये दे दिये?

हाँ, दे दिये।

इस बात को सुनकर वह आदमी कुछ देर के लिए चुप हो गया। और फिर कहने लगा—

समाज में स्त्रियों की इस निर्बलता को मैं खूब जानता हूँ। इस निर्बलता के दो कारण हैं। एक तो शिक्षा की कमी और दूसरे बड़ी भारी भूल यह है कि लड़कियों और स्त्रियों को जीवन के इस प्रकार के संघर्ष से दूर रखा जाता है। यह अपराध पुरुषों का है। और उससे भी बड़ा पाप समाज के नियमों का है।

इन अपराधों ने लड़कियों और स्त्रियों को मनुष्य के साधारण ज्ञान से भी वंचित कर रखा है। अगर वे संसार के इन

खुराफातों का ज्ञान रखतीं तो उनसे इस प्रकार की भूलों की आशा न की जा सकती थी।

ऊपर मैंने इस विषय में एक छोटी सी घटना लिखी है। लेकिन लड़कियों और स्त्रियों को अयोग्य बनाने के परिणाम और भी भयानक परिणाम प्राय: देखे जाते हैं। उनके सम्बन्ध में भी मैं यहाँ पर एक घटना का उल्लेख करूँगी।

एक छोटा सा परिवार रुपये पैसे से खुशहाल था। उस परिवार में एक पुरुष, उसकी स्त्री और दो बच्चे थे पुरुष कई दिनों से बाहर गया था। एक दिन सायंकाल की बात है। दो आदमी घबराते हुये उस स्त्री के मकान पर आये और कहने लगे —

मदन बाबू कहीं से इक्के पर आ रहे थे। सड़क पर एक मोटर के साथ इक्का लड़ गया। उससे मदन बाबू को बहुत चोट आ गई और वे बेहोश हालत में अस्पताल भेजे गये हैं। चोट आने के बाद और बेहोश होने के पहले उन्होंने कहा कि हमारे घर पर कोई इस बात की खबर करदे। हम लोगों ने मुश्किल में उनसे घर का पता पूछ पाया और फिर उनको होश नहीं रहा।

उस स्त्री के पति का नाम था मदनगोपाल और उसे लोग मदन बाबू कहा करते थे। आने वाले आदमियों की बातों को सुन कर, वह स्त्री बहुत घबरा उठी, अपनी घबराहट में उसने पूछा—

वे किस अस्पताल में गये हैं?

आदमियों ने कहा—आप चलिए, हम लोग आपके साथ चलते हैं।

स्त्री ने घर में ताले बन्द किये और उन आदमियों के साथ वह चल दुई। उसके दोनों बच्चे साथ चलने के लिए रोने लगे। उसने उनको भी अपने साथ लिया और अस्पताल के लिए रवाना हो गयी। अस्पताल वहाँ से क़रीब करीब डेढ़ मील था। कुछ दूर जाने पर एक इक्का किया गया। उस पर स्त्री और बच्चों के साथ एक आदमी अस्पताल के लिए रवाना हुआ और दूसरा आदमी वहीं से लौट आया।

इक्का बहुत मामूली था। बड़ी देरके बाद वह अस्पताल पहुँचा। फाटक के भीतर जाकर उस आदमी ने एक बेन्च पर स्त्री और बच्चों को बिठा दिया और यह कह कर वहाँ से चला गया कि मैं भीतर जाकर इस बात का पता लगाकर आता हूँ कि मदन बाबू किस वार्ड में रखे गये हैं।

उस आदमी के गये हुए जब एक घण्टे से भी अधिक हो गया तो वह स्त्री घबराने लगी। लेकिन फिर भी बड़ी देर तक उसने उस आदमी के लौटने का रास्ता देखा। जब पूरे दो घण्टे होगये और वह आदमी लौट कर न आया तो उसकी घबराहट और भी बढ़ गयी। इसके बाद अस्पताल के एक आदमी ने उसके पास आकर पूछा—

आप यहाँ कैसे बैठी हैं?

उस स्त्री ने कहा—हमारे आदमी बाहर गये थे। आज वे लौटकर आरहे थे। वे इक्के पर थे। इक्का मोटर से लड़ गया और वे बहुत चोट खागये। मुझे खबर मिली है कि वे बेहोश हालत में इस अस्पताल लाये गये हैं।

उस आदमी ने पूछा—क्या आप उन्हीं को देखने आयीं हैं?

स्त्री ने कहा—जी हाँ।

आदमी ने पूछा—आपके पतिका नाम क्या है?

स्त्री ने जवाब दिया—उनका नाम मदनगोपाल है। उनको लोग मदन बाबू कहा करते हैं।

उसने फिर पूछा—आप कौन लोग हैं?

स्त्री ने कहा—ब्राह्मण।

अस्पताल के उस आदमी ने कुछ रुककर कहा—लेकिन इस अस्पताल में ऐसा कोई आदमी नहीं आया।

स्त्री ने आश्चर्य के साथ पूछा—कब से?

उसने कहा—आज सवेरे से।

अब तो स्त्री के आश्चर्य का ठिकाना नहीं। अपने दोनों बच्चों को लेकर अस्पताल से लौट पड़ी। जो आदमी उसके साथ अस्पताल तक आया था। अभी तक उसका पता न था। बाहर आकर उसने एक इक्का किया और जब वह अपने मकान के दरवाजे पर आयी, उस समय रात के नौ बज चुके थे। अपनी ताली निकाल कर जब उसने दरवाज़े का ताला खोलना चाहा तो उसने देखा कि खाली जञ्जीर लगी थी और ताला न था।

स्त्री घबरा उठी। क्षण भर में उसने सोच डाला कि मैं तो ताला लगा कर गयी थी। यहाँ पर ताला क्यों नहीं है।

घबराई हुई हालत में उसने जंजीर खोली और भीतर गयी। उसके कोठों और कमरों के दरवाजे खुले पड़े थे। वह सभी को बंद करके और ताले लगाकर गयी थी। दरवाजा को खुला देखकर वह स्त्री चिल्ला कर रो उठी। उसके साथ-साथ उसके दोनों बच्चे भी जोर-जोर से रोने लगे।

थोड़ी देर में पड़ोस के स्त्री-पुरुष रोना सुनकर उसके घर पहुँचे। स्त्री अपने कमरों की हालत देख रही थी। संदूकों के ताले तोड़े गये थे और उसके घर पर रुपये और जेवर जो कुछ भी था सब गायब हो चुका था।

दूसरे दिन मदनगोपाल जब अपने घर आये तो उन्होंने इस घटना के साथ घर की चोरी का हाल सुना। रुपये और जेवर सब मिलाकर पन्द्रह हजार रुपये की चोरी की रिपोर्ट पुलिस थाने पर की गयी।

इस प्रकार की दुर्घटनाओं का कारण यह है कि लड़कियां और स्त्रियां, जिन्दगी की [illegible] से अलग रखी जाती हैं। न उनको जानने [illegible] और न कुछ समझने का।

[illegible] का यही नतीजा भोगना [illegible] मूर्ख होती हैं। [illegible] है इसलिये समाज की [illegible] दे जिनका [illegible]

होता है और हो सकता है। लड़कियों से ही स्त्रियाँ बनती हैं। इसलिये उनके जीवन को हमें ऐसा बनाना चाहिये जिससे उनको इस प्रकार की घटनाओं का स्वयं ज्ञान हो जाय और वे अपनी, अपने परिवार की और अपने बाल-बच्चों की भविष्य में रक्षा कर सकें।

लड़कियों में भले और बुरे आदमीकी पहिचान

अपने घर से लेकर बाहर तक, सभी प्रकार के आदमियों से मिलने का मौका मिलता है। उन आदमियों में अच्छे आदमी भी होते हैं और बुरे भी। अपने घर पर भी यही होते हैं। अच्छे और बुरे—सभी प्रकार के आदमी आते हैं। इन आने वालों में स्त्रियां भी होती हैं और पुरुष भी होते हैं। स्त्रियां स्वयं एक-सी नहीं होतीं। पुरुषों की तरह की अच्छाइयां और बुराइयां, स्त्रियों में भी होती हैं, बुरे आदमियों की तरह बुरी स्त्रियों से भी अनेक प्रकार की हानियाँ उठानी पड़ती हैं।

इस अवस्था में, लड़कियों को इस बात का स्पष्ट ज्ञान होना चाहिए कि कौन आदमी कैसा है- कौन स्त्री कैसी है और इस बात को जानने और समझने के बाद फिर सोचना चाहिए कि किसके साथ, कैसा व्यवहार करना चाहिए।

स्त्रियों के माथे पर एक कलंक यह भी लगाया जाता है कि वे किसी भी आदमी का बहुत ही विश्वास कर लेती हैं। क्या सचमुच लड़कियों और स्त्रियों का यह स्वभाव होता है?

विश्वास करना मनुष्य का एक गुण है। लेकिन जो विश्वास योग्य नहीं है, उसका विश्वास करना अपनी मूर्खता है।

इस प्रकार की मूर्खता लड़कियों और स्त्रियों में जन्म से ही होती है, इसे कोई भी बुद्धिमान आदमी कभी न मानेगा। सही बात तो यह है कि समाज में स्त्रियों को ऐसी ज़िंदगी बितानी पड़ती है, जिसमें उनको अच्छे आदमी और बुरे आदमी की पहचान का ज्ञान नहीं हो पाता। लड़कियों और स्त्रियों को जो इस प्रकार का दोष लगाया जाता है, समाज के लिए वास्तव में समाज का वह तरीका अपराधी है, जिस में स्त्रियों को और लड़कियों को रहना पड़ता है। और उनको किसी बात का ज्ञान नहीं हो पाता।

अब प्रश्न यह है कि भले और बुरे का ज्ञान होता कैसे है? इसको आसानी के साथ समझा जा सकता है। धोखेबाज़ आदमियों से पुरुष जो सावधान रहा करते हैं, उसका कारण यह है कि उनको ऐसी घटनाओं के सुनने और जानने का प्रायः मौका मिला करता है, जिससे वे सतर्क और सावधान हो जाते हैं। लड़कियों और स्त्रियों की आज की ज़िंदगी बहुत कुछ बदली है। नहीं तो आज से पहले उनकी ज़िन्दगियाँ घरों के भीतर बीता करती थी, और उनको कभी भी उन बातों के जानने के अवसर न मिलते थे, जिनमें उनको इस बात का ज्ञान होता था कि धोखेबाज़ों और बेईमानों के काम कैसे कैसे होते हैं।

इस अवस्था में, लड़कियाँ और स्त्रियाँ बुद्धू बनी रहती हैं

और आज भी लड़कियों और स्त्रियों के जीवन में जहाँ पर वैसी परिस्थितियाँ हैं, वहाँ पर वे इस प्रकार की बातों से अज्ञान और अनजान रहती हैं। इसमें लड़कियों का दोष नहीं है, दोष है उन परिस्थितियों का, जो उनको ऐसा बना देती है। अगर पुरुषों को जीवन की उन परिस्थितियों में रखा जाय तो वे भी उसी प्रकार के अज्ञान और अनजान हो जाँय, जैसे कि स्त्रियाँ होती हैं। इस लिये यह आवश्यक है कि लड़कियाँ और स्त्रियाँ भी उसी प्रकार समझदार बनें, जैसे कि पुरुष होते हैं तो लड़कियों और स्त्रियों को भी जीवन के संघर्ष में आने जान चाहिए।

कब और किसके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए

लड़कियों को साफ़-साफ़ यह जानने की ज़रूरत है कि कब और किसके साथ कैसा व्यवहार होना चाहिए। ऊपर या लिखा जा चुका है कि मनुष्य अनेक प्रकार के होते हैं, अच्छे भी होते हैं और बुरे भी। हमारे घरों पर भी सभी तरह के आदमी आते रहते हैं। पुराने विचारों के हिसाब से उनको बाहरी आदमियों के सम्पर्क से अलग रखा जाता है। लेकिन ऐसा नहीं होना चाहिये। सम्पर्क में आने वाले प्रत्येक स्त्री-पुरुष का परिचय और उसके सम्बन्ध की सभी बातें— उनकी भलाई बातें उनको जानने को मिलना चाहिये। उसी अवस्था में उनको बाहरी आदमियों का ठीक ठीक ज्ञान हो सकता है। और तभी वे उचित व्यवहार कर सकेंगी।

आने वाले स्त्री-पुरुषों के साथ व्यवहार करने के लिए लड़कियों में साहस और आवश्यकता के अनुसार सम्मान प्रकट करने का ज्ञान होना चाहिए। इस प्रकार की सभी बातें सीखने से आती हैं। सीखने के कई तरीके हैं, अच्छे परिवारों में लड़कियों को जो बातें सिखायी जाती हैं, उनके अनुसार उनको हमेशा व्यवहार करना चाहिए। दूसरा तरीका यह है कि भद्र परिवारों में जाने से वहाँ पर जो उनको अच्छा व्यवहार देखने को मिलता है, उससे उनको व्यवहार-बर्ताव की बहुत सी बातें सीखने को मिलती हैं। तीसरा तरीका यह है कि पढ़े-लिखे आदमियों के द्वारा जब दूसरे देशों के अच्छे व्यवहार सुनने को मिलते हैं तो बहुत-सी बातें हमें सीखने को मिलती हैं। चौथा तरीका यह है कि अच्छी पुस्तकों के पढ़ने से हमें बहुत सी बातों का ज्ञान होता है। उनको खूब समझना चाहिए और उन्हीं के हिसाब से, अपने आचरण और व्यवहार बनाना चाहिए।

अपने घर पर अथवा बाहर कहीं पढ़े-लिखे और सुयोग्य स्त्री-पुरुषों के मिलने पर लड़कियों को नम्रता के साथ उनको नमस्कार करना चाहिए, लेकिन उसी अवस्था में जब लड़कियाँ उनसे परिचित हों अथवा उस मौके पर जब उनका परिचय उनको दिया जाय। जब तक लड़कियाँ परिचित न हों, किसी को नमस्कार करने की आवश्यकता न समझें।

इसके सम्बन्ध में एक बात और है। एक अच्छे परिवार में

किसी समय में गयी। बाहरी कमरे में प्रवेश करते ही मेरी नज़र एक लड़की पर पड़ी। वह लगभग तेरह वर्ष की होगी। वह उस कमरे में एक कुर्सी पर बैठी हुई पढ़ रही थी। उसके आगे मेज थी और उस पर उसकी किताब रखी थी।

मुझे देखते ही वह लड़की खड़ी हो गयी और अपने दोनों हाथों को जोड़ कर उसने नमस्ते कहा। वह लड़की देखने से ही समझदार मालूम होती थी।

मैंने उस लड़की के नमस्ते का उत्तर दिया और उसके घर के भीतर चली गयी। कुछ देर के बाद भीतर से लौटने पर मैंने देखा, वह अपने स्थान पर बैठी हुई पढ़ रही थी, उसके पास खड़े होकर मैंने प्यार के साथ उससे पूछा—

तुम किस क्लास में पढ़ती हो?

उस लड़की ने खड़े होकर उत्तर दिया — मैं आठवें क्लास में पढ़ती हूं।

मैंने पूछा— किस स्कूल में?

उसने कहा—म्युनिसिपल गर्ल्स स्कूल में।

इस प्रकार दो-चार बातें करके मैं चली आयी। उस परिवार में एक स्त्री बीमार थी, उसे देखने के लिए मुझे उस दिन दोपहर तक तीन बार देखने जाना पड़ा। उस लड़की के तीनों बार मुझे नमस्ते किया। यह देखकर आखिरी बार लौटते हुए मैं फिर उस लड़की के पास खड़ी हुई और मैंने मुस्कराते हुए उससे पूछा—

तुमको नमस्ते करने के लिए किसी ने सिखाया है?

उसने कहा--जी हाँ।

किसने सिखाया है?

उसने कहा—हमारे स्कूल में कई एक अध्यापिकायें हैं, उनमें एक अध्यापिका पंजाबी हैं, उन्हीं ने हमको सिखाया है।

क्या सिखाया है?

उसने कहा—कि जब तुम्हारे यहाँ कोई आया करे तो तुम नम्रता के साथ उसको नमस्ते किया करो।

मैंने उसके प्रति प्रसन्नता प्रकट करते हुए कहा बहुत अच्छा है। तुम्हारी वे अध्यापिका बहुत समझदार हैं। लेकिन एक बात और बताओ।

वह लड़की चुपचाप मेरे सामने खड़ी थी। मैंने फिर कहा अध्यापिका जी ने यह बात तुम्हीं को अकेले सिखायी है?

लड़की ने उत्तर दिया—जी नहीं, उन्होंने सभी लड़कियों को सिखाया है।

मैंने कहा—बहुत अच्छा। यह काम उन्होंने एक अध्यापिका की हैसियत से बहुत सुन्दर किया। अच्छा एक बात तुम हमें और बताओ

वह लड़की चुपचाप मेरी ओर देख रही थी और उत्सुकता के साथ मेरे प्रश्न को जानना चाहती थी। मैंने कहा--अगर कोई तुम्हारे यहाँ दिन में कई बार आता है तो तुम कितनी बार उसको नमस्ते करोगी?

मेरी बात को सुनकर वह लड़की कुछ सोचने लगी। उसे

कुछ ऐसा मालूम हुआ जैसे उससे कुछ भूल हो गई हो। उसके दुख को देखकर मुझे साफ मालूम होता था कि वह मेरे प्रश्न का उत्तर देने की बात न सोचकर अपनी होने वाली भूल को समझने की कोशिश कर रही है।

उसके कुछ न बोल सकने पर मैंने कहा--मालूम होता है कि मैं अपना प्रश्न इतना साफ नहीं कह सकी कि तुम उसको समझ सकती।

उस लड़की ने तेजी के साथ बोलते हुए कहा--जी नहीं. मैं आपकी बात को समझ सकी हूँ।

मैंने कहा--फिर?

लड़की ने अपनी निर्बलता को अनुभव करते हुए कहा-यह बात अध्यापिका जी ने नहीं बतायी।

मुस्कराते हुए मैंने कहा--मैं तुम्हारी बात समझ गयी। अध्यापिका जी ने यह बात तुमको नहीं बतायी कि अगर कोई आदमी तुम्हारे घर पर एक ही दिन में कई बार आता है, तो तुम उसको कितनी बार नमस्ते करोगी।

उसने कहा—जी नहीं।

मैंने उसको समझाते हुए कहा- अच्छा, यह बात तुमको मैं बताती हूँ। लेकिन जब तुम स्कूल जाना तो मेरी बतायी हुई बात को उनसे भी समझ लेना। और फिर वे बतावें. वैसा ही करना।

मेरी बातों को वह लड़की ध्यान पूर्वक सुन रही थी। मैं ने

कहा--अगर हमारे घर पर कोई स्त्री या पुरुष आता है तो हमारा यह कर्त्तव्य होता है कि उसे हम आदर के साथ नमस्ते करें। लेकिन अगर कारण वश, वह स्त्री या आदमी एक ही दिन में और थोड़ी-थोड़ी देर में कई बार आताहै, तो फिर हमें बार-बार नमस्ते नहीं करना चाहिए।

इस बात को सुनकर और प्रसन्न होकर वह लड़की बोल उठी—तो क्या किसी का एक ही बार नमस्ते किया जाता है?

मैंने हँसकर कहा—दिन में एक बार नमस्ते किया जाता है। अगर किसी काम से किसी किसी को कई बार आना पड़े तो उसी दिन बार-बार नमस्ते नहीं किया जाता। आज का आने वाला आदमी अगर कल फिर आता है तो उसे नमस्ते किया जायगा।

मेरी बातों को सुनकर वह लड़की प्र न्न हो उठी, जैसे उसे कोई बड़ी अच्छी बात मिल गयी हो।

व्यवहार में सादगी और सत्कार

जहाँ तक किसी के साथ बातचीत या सम्बन्ध है, वह सब व्यवहार करना कहलाता है। किसी भी हालत में नम्रता और सादगी के साथ बातें करना, अच्छा व्यवहार करना कहलाता है, अगर बातें करते हुए किसी को क्रोध आजाता है, अथवा कोई झुंझला उठता है तो उसे अच्छा व्यवहार नहीं कहा जायगा। कुछ लोगों की आदतों में इस प्रकार की बातें देखी जाती हैं। उनको बदलने की कोशिश करना चाहिए।

झुँझलाहट और क्रोध-का विरोध करते हुए जब किसी से कुछ कहा जाता है, तो बड़ी जल्दबाजी के साथ वह आदमी कह उठता है--अरे साहब, कुछ लोग बातही ऐसी करते हैं कि उस को सुनकर झुँझलाहट मालूम होती है और क्रोध आजाता है।

इस प्रकार का जवाब ठीक नहीं है। पहली गलती तो यह है कि बातचीत के सिलसिले में क्रोध करना और फिर उसी क्रोध और झुंझलाहट का पक्ष लेना। यह तो गलती पर गलती है थोड़ी देर के लिये मान लिया जाय कि किसी की बातचीत और उसके व्यवहार से क्रोध आने का मौका है तो भी अपने क्रोध को रोककर सभ्यता और सादगी के साथ उसका जवाब देना जरूरी होता है। किसी की गलती के बदले में गलती करना अच्छा नहीं कहा जा सकता।

लड़कियों की बातचीत में सभ्यता और सादगी का होना बहुत जरूरी होता है। अगर किसी लड़की में इन बातों की कमी है, तो उसकी दूसरी अच्छाइयां भी मिट्टी में मिल जाती हैं। अच्छा व्यवहार करने को ही शिष्टाचार कहते हैं। विद्वानों का कहना है कि जो काम किसी भी तरीके से नहीं हो सकते, वे शिष्टाचार के द्वारा आसानी से होते हैं। इस बात को कभी नहीं भूलना चाहिए कि हमारे व्यवहारों में नम्रता और सादगी का बहुत बड़ा महत्व है। लड़कियों के जीवन का सबसे बड़ा गुण यह है कि घर से लेकर बाहर तक-किसी के साथ भी व्यवहार और बातचीत करते समय सभ्यता से काम लें।

लड़कियाँ किस प्रकार भूलें करती हैं ।

मैंने ऊपर बताया है कि लड़कियों के जीवन की सबसे बड़ी शोभा उनके व्यवहार की होती है। इस बात को और भी साफ करने के लिये यह जरूरी है कि व्यवहार में लड़कियों से जो भी भूलें होती हैं, उनपर प्रकाश डाला जाय। मैंने अक्सर देखा है कि घर के लोग, सम्बन्धी और अपने ही आदमी लड़कियों को बात बात में चिढ़ाने की कोशिश करते हैं। और लड़कियाँ उसके बदले में क्रोध करके कठोर और अप्रिय जवाब देती हैं। ऐसा प्रायः होता है। इस प्रकार की बातें लड़कियों के साथ कुछ प्यार के प्रदर्शन में भी की जाती हैं।

इस प्रकार चिढ़ाने की आदतें लड़कियों को बातचीत में बिगाड़ने का काम करती हैं। जब अक्सर इस तरह की बातें लड़कियों के साथ होती रहेंगी तो यह निश्चय है कि उनकी आदतें बातचीत में बिगड़ जायगी और फिर प्रत्येक मौके पर वे अपनी उन्हीं आदतों से काम लेंगी।

इस प्रकार के मौकों पर अगर किसी को रोका जाता है, तो लोग कहने लगते हैं कि सब ऐसा करते हैं, लेकिन लड़कियाँ जब किसी दूसरे आदमी के साथ बातें करेंगी तो वे ऐसा न करेंगी। इस प्रकार का जवाब वही लोग देते हैं, जिनको इस बात का ज्ञान नहीं है कि हमारी आदतें कैसे बनती हैं और कैसे बिगड़ते हैं।

इस बात को खूब समझ लेना चाहिये कि हमारी जो आदतें

३—तीसरी बात यह होना चाहिए कि जलपान कर चुकने पर उनके विश्राम के लिये स्थान और चारपाइयों का इंतजाम करके उनपर बिस्तर बिछवा देना चाहिये जिससे वे आराम करें। वहीं पर उनके लिए पान अथवा सिगरेट जैसे जिस चीज की आवश्यकता मालूम हो उसका प्रबन्ध करा देना चाहिए। उसके बाद खाने पीने का प्रबन्ध होता रहेगा।

कुछ मौके ऐसे होते हैं कि अपने घर पर जब कोई भले आदमी आ जाते हैं। तब उनके साथ घर के आदमी बातें करने लगते हैं और घर की लड़कियों को उनके स्वागत सत्कार की चीजें लेकर उस स्थान पर जाना पड़ता है। अगर लड़कियां उन लोगों से परिचित हैं, तो उनको चाहिए कि उस स्थान पर प्रबन्ध करने के साथ ही वे आने वाले जनों को नमस्ते-अथवा नमस्कार करें और फिर जो चीज वे लेकर वहाँ पर आयीं हों उसे किसी को-खासकर अपने घर के आदमी को देदें। इसके बाद अगर उनको वहाँ पर बैठने के लिये कहा जाय तो वहां वे बैठ जांय, अन्यथा लौटकर चली आवें।

एक चौथा मौका होता है, जब अपने घरपर कुछ लोग खाते पीते हैं, उस समय प्रायः लड़कियों को खाना परोसने का काम करना पड़ता है। यह काम लड़कियों की बड़ी जिम्मेदारी का होता है।

खाना खिलाते समय इस बात का खयाल रखना पड़ता है कि खाना खाते समय, लोगों को खाने की चीजों का इंतजार

न करना पड़े। साथ ही यह भी न हो कि इतना अधिक परोसा जाय कि खाने और पीने की बहुत सी सामग्री बाहर फेंकी जाय। खाने पीने का बहुत कुछ आनन्द खिलाने वाले और भोजन की चीजों के परोसने वाले के व्यवहार पर निर्भर होता है।

इस प्रकार के मौकों पर लड़कियों को बड़ी बुद्धिमानी से काम लेना चाहिए। पुरुषों की अपेक्षा, घरका आतिथ्य, घरकी स्त्रियों और लड़कियों पर अधिक आश्रित होता है, इस विषय में लड़कियों को बहुत-सी बातें सिखाई जाती हैं और लड़कियाँ बड़े शौक से उनको सीखती भी हैं।

व्यवहार के मौकों पर कुछ हिदायतें

जिस प्रकार की बातों का ऊपर वर्णन किया गया है, उनमें नम्रता सभ्यता और सादगी का महत्व होता है, लेकिन इस प्रकार की बातों का मतलब किसी प्रकारकी कमजोरी अथवा निर्बलता से नहीं होता।

थोड़ी देरके लिए मान लिया जायकि हमारे दरवाजे पर किसी समय दुष्ट जन आजाँय और उनसे अनुचित बातोंके सुनने का समय उपस्थित हो, उस समय लड़कियोंको भयभीत न होकर साहस से काम लेना चाहिए और अपने कर्तव्य का पालन करना चाहिए।

इस प्रकार के मौकों के सम्बन्ध में यहाँ पर एक घटना का

ज़िक्र करना जरूरी मालूम होता है। एक पुलिस-दारोगा किसी आदमी को गिरफ्तार करने के लिये उसके दरवाजे पर पहुँचा, उसके साथ पुलिस के तीन-चार सिपाही भी थे। पूछने पर मालूम हुआ कि वह आदमी घर पर नहीं है। इसी समय किसी विरोधी आदमी के बहकाने से दारोगा अपने सिपाहियों के साथ घरमें घुसने की कोशिश करने लगा। सच बात यह थी कि वह आदमी जिसे दारोगा गिरफ्तार करना चाहता था, घर पर मौजूद था।

जब घर पर दारोगा के घुसने की बात, उस घर की स्त्री को मालूम हुई तो उसने अपने दरवाजे पर जाकर नम्रता से कहा—

मकान के भीतर आकर आपके देखने में मुझे एतराज नहीं करना चाहिए, लेकिन अगर मेरे किसी दुश्मन के कहने से आप मकान में घुसने की चेष्टा करेंगे, तो मैं हरगिज़ आपको ऐसा न करने दूँगी।

मकान के भीतर जाने का दारोगा के पास कोई कानूनी अधिकार न था। इसलिए उसने उस स्त्री की बात मानली और वह अपने सिपाहियों के साथ वहाँ से वापस चला गया।

उस स्त्री के साहस ने उस समय बड़ा काम किया। अगर उसने ऐसा न कहा होता तो इसमें कोई सन्देह न था कि उसदिन उसका आदमी, अपने घर पर ही कैद कर लिया गया होता।

मौक़े पर साहस बहुत बड़ा काम करता है। इसीलिए कहा गया है कि नम्रता का मतलब यह नहीं है कि अनुचित कमजोरी

से काम लिया जाय। प्रत्येक अवस्था में लड़कियों को हर मौके पर आवश्यक व्यवहार करने का ज्ञान होना चाहिए और यह उसी अवस्था में सम्भव है जब वे अपने जीवन के आरंभ से ही इन बातों का ज्ञान और साहस प्राप्त करें।

आठवाँ परिच्छेद

लड़कियों में मनोरंजन

हमारे जीवनमें मनोरंजन का बहुत ही महत्त्व पूर्ण स्थान है। जिन्दगी को अच्छा बनानेके लिए जिन दूसरी अच्छी बातों की जरूरत होती है, उनमें एक मनोरंजन भी है। इससे हमारे जीवन को क्या-क्या लाभ पहुँचता है, और किस तरीके से उसके द्वारा हमारा जीवन सुखी बनता है, इन सभी बातों को हम परिच्छेद में बताया जायगा।

यहाँ पर यह जरूरी नहीं मालूम होता कि पुराने विचारों और विश्वासों के अनुसार जिस प्रकार के बंधनों में लड़कियों का जीवन चला आ रहा था और आज भी बहुत स्थानों में वह ऐसा ही मिलेगा उसको लेकर बार बार कोसा जाय और उसे बुरा कहा जाय। लेकिन किसी भी मौके पर उसके सभी पहलू देखने पड़ते हैं। इसी लिए सभी बातों पर संक्षेप में प्रकाश डालते हुए लिखना जरूरी हो जाता है।

मनोरंजन स्वाभाविक रूप से जिन्दगी के लिए जरूरी होने किसी भी प्रकार के बन्धनों से रोका नहीं जा सकता

अगर रोका जाता है तो उसकी जरूरत अपने आप रास्ता निकाल लेती है।

मनोरंजन के सम्बन्ध में भी अगर सावधानी के साथ विचार किया जाय तो यही बात दिखाई देगी। पुराने विचारों और विश्वासों के अनुसार जो बन्धन समाज ने लड़कियों और स्त्रियों के साथ कायम किये, उनमें यह नहीं सोचा गया था कि उसकी जरूरत स्वाभाविक रूप से एक ऐसी है, जिसकी पूर्ति किसी न किसी रूप में होती ही रहेगी।

पुराने बन्धनों में लड़कियों को जीवन का विकास पाने के लिए स्वतन्त्रता नहीं मिली। मनोरंजन के नाम परभी उनको एक संकीर्ण सीमा के भीतर सदा रहना पड़ा। विकास के लिए और जिन्दगी की किसी भी अच्छाई के लिए साधनों की सीमा कभी भी सीमित नहीं बनानी चाहिए। वे जितने ही विस्तार में होंगे, और स्वतंत्र होंगे, उतना ही उनसे फायदा मिल सकेगा।

पुरानी रूढ़ियों के भीतर हमारे यहाँ लड़कियाँ जिन्दगी के दिन काटने के लिए मजबूर की गई थी। उनकी सभी बातों की सीमा घरों की दीवारों तक ही थी। उनका क्षेत्र स्त्रियों तक ही था। मनोरंजनके नाम पर भी वे स्त्रियोंके आगे कदम भी न बढ़ा सकती थीं। लेकिन यह जिन्दगी की एक जरूरी चीज है और उतनी ही पाक और पवित्र है कि जितनी कोई दूसरी चीज हो सकती है।

इसलिए लड़कियों और स्त्रियों के मनोरंजन ने जब कोई सीधा और स्वतंत्र रास्ता नहीं पाया और साथ ही जब उसके ऊपर तरह तरह के बन्धन लादे गये तो उसने एक सही और सीधा रास्ता छोड़कर केवल मनोरंजन के लिए कितने ही रास्ते ढूँढ़े और उसने पाये भी, इस दशामें यह बात सामने नहीं आती कि जो रास्ते इस प्रकार मिले, वे सही थे अथवा गलत, बात इतनी ही है कि जरूरतों ने अपने आप रास्ते बना लिए।

समाज ने स्वयं आँखें बन्द करके मनोरंजन की जरूरतों को रास्ता ढूँढ़ते हुए इधर-उधर भटकने दिया जो रास्ते मिले. उनमें से कुछ तो समाज के स्वयं बताये हुए, सामने आये। ऐसे रास्ते न तो मनोरंजनको पूर्ति करते थे और न उसकी परिभाषा में आते थे। यहाँ पर उनके सम्बन्ध में इतना ही संकेत करना जरूरी है कि कुछ लोगों के साथ लड़कियों और स्त्रियोंको बोलने हँसने और मजाक करने के जो नैतिक अधिकार दिये गये, वे एक प्रकार से मनोरंजन के रास्ते के रूप में थे।

अब हमें उन अधिकारों के सम्बन्ध में थोड़ा सा विचार करना चाहिए। समाज की एक बनी हुई व्यवस्था है, जिसमें बताया गया है कि किन-किन रिश्तों में, कौन-कौन पुरुष, लड़कियों से और स्त्रियों से हँसी मजाक कर सकते हैं। और किन-किन रिश्तों में, लड़कियाँ और स्त्रियाँ, पुरुषों से हँसी और मजाक का व्यवहार कर सकती हैं।

ये अधिकार स्वयं ईमानदारी के साथ नहीं बनाये गये।

इसलिए उनका प्रयोग भी ईमानदारी को ताक में रखकर किया गया। उसके आगे भी उनका दुरुपयोग हुआ यह कि आज की शिक्षा और सभ्यता में उनकी निंदा की गयी। आज की दशा यह है कि लड़कियाँ अपनी शिक्षा का बल लेकर, जिन्दगी की उन सभी बातों में ईमानदारी के साथ, आगे आ रही है. तो उनके लिए जरूरी है। इसी आधार पर, आज की लड़कियाँ मनोरंजन में भी आगे बढ़ रही हैं। यह मनोरंजन कैसा है, विशुद्ध जीवन के लिए. वह कहाँ तक जरूरी है और उसके अभाव में, हमारी क्या हानि है, इन सभी बातों पर विस्तार के साथ लिखा जायगा।

जीवन के विकास में मनोरंजन का स्थान

जीवन के विकास के लिए मनोरंजन बहुत आवश्यक होता है। जिसके जीवन में मनोरंजन का अभाव होता है, उसका जीवन बहुत क्षीण और दुखी होता है। जिस प्रकार पुरुषों और लड़कों के जीवन में मनोरंजन का महत्त्व है, उसी प्रकार स्त्रियों और लड़कियों के लिए भी मनोरंजन जरूरी होता है। मनुष्य-जीवन के विकास में मनोरंजन का बहुत बड़ा स्थान होता है।

जीवन को विकसित और उन्नत करने के लिए मनोरंजन से बहुत बड़ी सहायता मिलती है और शरीर नीरोग तथा स्वस्थ रहता है। यदि हमारे जीवन में मनोरंजन का अभाव है और हम सदा उससे दूर रहते हैं तो हम अपने जीवन के विकास में बाधा डालते हैं।

लड़कियों के जीवन में तथा उनके जीवन को विकास की ओर ले जाने के लिए मनोरंजन और प्रसन्नता का होना जरूरी होता है, मनोरंजन से मेरा मतलब केवल खेल, तमाशे, सिनेमा, नाटक आदि देखना ही नहीं है, बल्कि हर समय लड़कियों को प्रसन्नचित्त और हँसमुख रहना चाहिए। जिन लड़कियों के जीवन में प्रसन्नता नहीं होती अथवा उनको प्रसन्न न रहने तथा क्रोध में रहने की आदत होती है, वे लड़कियाँ अपने जीवन के विकास में बाधक होती हैं। ऐसी लड़कियों को कोई अच्छा नहीं कहता। इस प्रकार के स्वभाव के कारण न तो उनकी उन्नति होती है और न वे कभी स्वस्थ और सुन्दर ही रह सकती हैं। मैं कितनी ही ऐसी लड़कियों को जानती हूँ जो बहुत गरीब घरों की हैं। न अच्छा पहनती हैं और न अच्छा खाती हैं। लेकिन उनके चेहरे सदा प्रसन्न, स्वस्थ और हँसमुख दिखायी पड़ते हैं। उनका स्वास्थ्य भी अच्छा है। इस प्रकार किसी भी दशा में सदा प्रसन्न रहने की उनमें आदत होती है। इन्हीं गुणों के कारण उनकी सब लोग प्रशंसा करते हैं।

मैंने ऐसी लड़कियों को भी देखा है जो बहुत बड़े सम्पन्न और सुखी घरों की हैं। लेकिन उनमें प्रसन्न रहने की आदत नहीं पायी जाती। वे सदा अप्रसन्न और नाराज सी बनी रहती हैं। ऐसी दशा में उनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं पाया जाता। उनके स्वभाव के कारण उनसे लोग अप्रसन्न रहते हैं और कोई ी लड़कियों की प्रशंसा नहीं करता। इसलिए लड़कियाँ

को इस बात की सदा चेष्टा करना चाहिए कि वे कभी अप्रसन्न, चिड़चिड़ी और क्रोध में न रहा करें मनोरंजन बहुत आवश्यक चीज है। जीवन के मनोरंजन का गहरा सम्बन्ध है। अपने जीवन को सुखी बनाने के लिए प्रत्येक लड़की को मनोरंजन को महत्व देना चाहिए।

घरेलू जीवन और मनोरंजन

अपने घरेलू जीवन में भी मनोरंजन को स्थान देना बहुत आवश्यक है। जिन परिवारों में लड़ाई झगड़े जलन कुढ़न अथवा अन्य किसी प्रकार के विद्रोह होते हैं। उनमें मनोरंजन का बहुत बड़ा अभाव होता है। ऐसे घर और परिवार सदा दुखी तथा असंतोष पूर्ण रहते हैं।

कितने ही घरों में लड़कियों को घरेलू जीवन में मनोरंजन से दूर रखा जाता है। अधिक हंसने और बातें करने से रोका जाता है। ऐसी दशा में उनका घरेलू जीवन बहुत रूखा रहता है। उनके जीवन के विकास में बाधा पड़ती है। इस प्रकार की बातों से उनको दूर रखना, उनके जीवन की उन्नति में बाधा डालना होता है। यह जरूर है कि घर के बड़े लोगों को इस बात पर ध्यान देने की जरूरत है कि लड़कियाँ किसी गलत बात को अथवा अनुचित तरीके को न सीखें। लेकिन उनको एकदम उससे अलग रखना ठीक नहीं होता। घरेलू जीवन में भी लड़कियों को सदा प्रसन्न और मनोरंजन पूर्ण होना चाहिये।

घरेलू जीवन में काम करने, चलते-फिरते, खाते-पीते, सभी प्रकार के विषयों पर मनोरंजन हुआ करते हैं। बातें ऐसी करनी चाहिए जिनसे सुनने वाले प्रसन्न हों, खुश हों और हँसने लगें। किसी भी बात में हठ न करें, इसी प्रकार बहुत लज्जा और संकोच न करना चाहिये। किसी के साथ ऐसा मजाक न करें, जो बुरा तथा अनुचित मालूम पड़े।

लड़कियों के लिए मनोरंजन के साधन

जीवन की स्वाधीनता कभी किसी दमन वाले की नाक नहीं ले जाती। स्वाधीनता का मतलब होता है, उन सभी अधिकारों का मिलना, जिनसे जीवन में सभी प्रकार की अच्छी बातों का विकास हो सके।

प्राचीन काल में दमन रखने की बनाने के लिए जिन बन्धनों का आविष्कार किया गया था, उनका नतीजा सभी प्रकार उलटा साबित हुआ। इसीलिए समाज के शुभचिंतकों और विद्वानों ने उनका विरोध किया और लड़कियों के जीवन को नये सांचे में ढालने की कोशिश की गई। आज उसका बराबर महत्व बढ़ता जाता है और इस नवीन जीवन ने लड़कियों के जीवन को, सोने का जीवन बना दिया है। उससे कोई भी इनकार नहीं कर सकता।

यह ऊपर लिखा जा चुका है कि जीवन के विकास के लिए अन्य बातों के साथ-साथ मनोरंजन की जरूरत है। यह मनोरंजन अनेक प्रकार की बातों से बनता है। आज के साहित्य

में मनोरंजन की बड़ी प्रतिष्ठा है। संसार के विद्वानों और महा पुरुषों के जीवन चरित्रों को पढ़ने से पता चलता है कि उनमें मनोरंजन प्रियता थी। अधिक से अधिक परिश्रम करने वाले और बड़ी जिम्मेदारी के साथ जीवन के महान कार्यों में सफलता पाने वाले मनोरंजन करना भी खूब जानते हैं।

जिन लोगों के जीवन में मनोरंजन का अभाव होता है, वे किसी भी प्रकार अच्छे आदमी साबित नहीं होते हैं। प्रकृति का यह नियम है। यह सिद्धान्त हमारे सब के जीवन में एक सा लागू है। उससे कोई भी मनुष्य अलग नहीं हो सकता।

मनोरंजन और मनहूसियत दो बातें होती हैं। यह किसी को बताने की जरूरत नहीं है, मनुष्य के जीवन में मनहूसियत सब से खराब चीज है। भगवान न करे कोई आदमी मनहूस हो और भगवान न करे कभी किसी आदमी को किसी मनहूस से पाला पड़े। जिस परिवार में कोई स्त्री मनहूस होता है, उस परिवार के सामने एक बड़ मुसीबत रहा करती है और जिस स्त्री का पति मनहूस होता है; सचमुच उस स्त्री का भाग्य फूट जाता है। गरीबी बुरी नहीं होती। अनेक प्रकार की मुसीबतें हँस खेलकर काटी जा सकती है। लेकिन मानहूस आदमी की संगति जेल के कैदियों से भी बुरी होजाती है।

लड़कियाँ प्रायः दो स्वभाव की देखी जाती है। कुछ हँस मुख होती है और कुछ मनहूस होती है। हंसमुख लड़कियों में और चाहे कोइ अच्छाई न भी हो, लेकिन सदा प्रसन्न रहने का

ससुराल में शकुन्तला सब की प्यारी और दुलारी बन गयी और इसका नतीजा यहाँ तक हुआ कि उसकी ससुराल के लोगों के व्यवहार उसके माता पिता के साथ जो थे, वे भी अच्छे होगये।

इस घटना में दोनों प्रकार की लड़कियाँ हमें देखने को मिल जाती हैं। शकुन्तला के स्थान पर जो लड़की पहले व्याह कर गयी थी, उसके स्वभाव में वह बात न थी, इसलिए उसका परिणाम कुछ दूसरा ही हुआ। लेकिन शकुन्तला के स्वाभाव ने उसको भी सौभाग्यवती बनाया और माता पिता के साथ जो मुसीबत का कारण था उसने उसको भी दूर कर दिया। मनोरंजन सबसे पहले प्रसन्न रहना सिखाता है। जो प्रसन्न रहना नहीं जानता और जो जलने और कुढ़ने का आदी होता है, वह मनोरंजन प्रिय नहीं हो सकता।

अब हमारे सामने प्रश्न यह है कि मनोरंजन के साधन क्या हैं? मनोरंजन किसी एक ही बात से नहीं होता। वह कितनी ही बातों से हुआ करता है। उन सभी बातों को संक्षेप में यहां जान लेना चाहिए। मनोरंजन में नीचे लिखी हुई सभी बातें शामिल हैं।

१- प्रसन्न रहने के लिये ही मनोरंजन किया जाता है। मनोरंजन से मनुष्य स्वयं प्रसन्न रहता है और इस प्रकार का मनुष्य दूसरों को भी प्रसन्न रखता है।

२ जो लोग मनोरंजन प्रेमी होते हैं, उनके ऊपर किसी

की कड़वी बात का प्रभाव नहीं पड़ता। अगर उन्हें कोई किसी मौके पर बुरा भी कहता है तो वे मुस्कराने लगते हैं।

३- मैंने कुछ ऐसी लड़कियों को भी देखा है जो छोटी छोटी बातों में भी कुढ़ जाती हैं और कई कई दिनों तक ऐसी बनी रहती। ऐसा स्वभाव अच्छा नहीं होता। इस प्रकार की लड़कियों की कोई प्रशंसा नहीं करता।

४- मनोरंजन के लिए सभी लड़कियों को बोलने और बात करने के लिए पूरी स्वतन्त्रता मिलना चाहिए। इसका नतीजा यह होता है कि वे सभी मौकों पर बात करने के योग्य हो जाती हैं।

५- छोटी मोटी बातों में कभी अपमान की बात न सोचना चाहिए। इस प्रकार के स्वभाव से मनुष्य की हमेशा विजय होती है। लड़कियों को इसकी बड़ी जरूरत है।

६-मनोरंजन, शिष्टाचार और सदाचार की बात हमेशा सिखाता है और इस प्रकार की बातें लड़कियाँ तभी सीख सकती हैं, जब उनको अच्छे से अच्छे आदमियों की बातें सुनने और उन लोगों से जो मनोरंजन प्रिय होते हैं, बातें करने के मौके मिलते हैं।

७-मनोरंजन में प्रसन्न होने और दूसरों को प्रसन्न करने के लिए सभी प्रकार की बातें की जाती हैं। परन्तु इस बात का ख्याल रखा जाता है कि शिष्टाचार की सदा रक्षा हो।

८—मनोरंजन कभी भी ऐसा न होना चाहिए जिससे किसी

का मन दुखी हो। अगर ऐसा नहीं है और उसके कारण किसी का आत्मा दुखी होती है तो उसे कभी भी मनोरंजन नहीं कह सकते।

९—कुछ लोग मनोरंजन की बातों में लड़ने लगते हैं, यह बहुत बड़ी मूर्खता है। लड़कियों को यह भूल कभी भी न करना चाहिए, मनोरंजन वही अच्छा होता है और उसी की प्रशंसा की जा सकती है जिससे सभी का मन प्रसन्न होता है और सभी उससे हँसते हैं। इसी प्रकार का मनोरंजन श्रेष्ठ कहलाता है।

१०—मनोरंजन घर में भी होता है और बाहर भी। प्रायः देखा जाता है कि लोग अपने घरों पर मनहूस बने रहते हैं और वे ही जब दूसरों के घरों पर पहुँचते हैं तो मनोरंजन की बातें करने लगते हैं। इस प्रकार का स्वभाव, चाहे लड़कियों का हो, स्त्रियों का हो और चाहे पुरुषों का, अच्छा नहीं कहा जा सकता।

११—वे घर और परिवार बड़े भाग्यशाली होते हैं जो वहाँ और अपने ही आदमियों के साथ ऐसा व्यवहार करते हैं जिससे मनोरंजन भी होता है और आपस का प्रेम और स्नेह भी बढ़ता है।

१२—घरों के बाहर, खेल-तमाशे और सिनेमा-थियेटर भी मनोरंजन के लिए ही देखे जाते हैं; उन सबसे लाभ होता है। और उनके द्वारा मन बहलाव होने के साथ साथ, बहुत सी बातों का ज्ञान भी होता है।

लड़कियों के जीवन में मनोरंजन के अभाव का नतीजा

जिन लड़कियों के जीवन में मनोरंजन का अभाव होता है, वे अपनी जिन्दगी में कभी प्रसन्न और सुखी नहीं रहती हैं। मनोरंजन का अभाव किसी में भी जन्म से नहीं होता बल्कि वह जन्म लेने के बाद अनेक कारणों से पैदा हो जाता है और फिर वह आदत में शामिल हो जाता है! जीवन में मनोरंजन के अभाव के कुछ कारण इस प्रकार होते हैं—

१-घरके सामने-पुरुषों की डाँट और फटकार।

२-घरके लोगों का डर और भय।

३-जलने-कुढ़ने और लड़ने-झगड़ने की आदत।

४-ईर्ष्या-द्वेष और चिन्ता करना।

५-हँसने-खेलने के अभाव के कारण।

६-सोसाइटी का न होना, सहेलियों का न होना, घरमें कोई दूसरी लड़की का न होना।

७-घरों के अन्दर हर समय बंद रहना।

इस प्रकार के कारण होने पर लड़कियों के जीवन में मनोरंजन का अभाव होता है। बहुत से ऐसे घर हैं जहाँ के स्त्री-पुरुष बहुत पुराने ख्याल के हैं और अपनी लड़कियों को न तो दूसरी लड़कियों के पास बैठने-उठने देते हैं और न किसी के साथ खेलने कूदने देते हैं। यदि उनकी लड़कियाँ जोर से बोल अथवा हँस देती हैं तो घरकी सयानी स्त्रियाँ उनको डाँटती

की मन दुखी हो। अगर ऐसा नहीं है और उसके कारण किसी का आत्मा दुखी होती है तो उसे कभी भी मनोरंजन नहीं कह सकते।

९—कुछ लोग मनोरंजन की बातों में लड़ने लगते हैं, यह बहुत बड़ी मूर्खता है। लड़कियों को यह भूल कभी भी न करना चाहिए, मनोरंजन वही अच्छा होता है और उसी की प्रशंसा की जा सकती है जिससे सभी का मन प्रसन्न होता है और सभी उससे हँसते हैं। इसी प्रकार का मनोरंजन श्रेष्ठ कहलाता है।

१०—मनोरंजन घर में भी होता है और बाहर भी। प्रायः देखा जाता है कि लोग अपने घरों पर मनहूस बने रहते हैं और वे ही जब दूसरों के घरों पर पहुँचते हैं तो मनोरंजन की बातें करने लगते हैं। इस प्रकार का स्वभाव, चाहे लड़कियों का हो, स्त्रियों का हो और चाहे पुरुषों का, अच्छा नहीं कहा जा सकता।

११—वे घर और परिवार बड़े भाग्यशाली होते हैं जो यहाँ और अपने ही आदमियों के साथ ऐसा व्यवहार करते हैं जिससे मनोरंजन भी होता है और आपस का प्रेम और स्नेह भी बढ़ता है।

१२—घरों के बाहर, खेल-तमाशे और सिनेमा-थियेटर भी मनोरंजन के लिए ही देखे जाते हैं। उन सबसे लाभ होता है। और उनके द्वारा मन बहलाव होने के साथ साथ, बहुत सी बातों का ज्ञान भी होता है।

लड़कियों के जीवन में मनोरंजन के अभाव का नतीजा

जिन लड़कियों के जीवन में मनोरंजन का अभाव होता है, वे अपनी जिन्दगी में कभी प्रसन्न और सुखी नहीं रहती है। मनोरंजन का अभाव किसी में भी जन्म से नहीं होता बल्कि वह जन्म लेने के बाद अनेक कारणों से पैदा हो जाता है और फिर वह आदत में शामिल हो जाता है! जीवन में मनोरंजन के अभाव के कुछ कारण इस प्रकार होते हैं—

१-घरके सामने-पुरुषों की डाँट और फटकार।

२-घरके लोगों का डर और भय।

३-जलने-कुढ़ने और लड़ने-झगड़ने की आदत।

४-ईर्ष्या-द्वेष और चिन्ता करना।

५-हँसने-खेलने के अभाव के कारण।

६-सोसाइटी का न होना, सहेलियों का न होना, घरमें कोई दूसरी लड़की का न होना।

७-घरों के अन्दर हर समय बंद रहना।

इस प्रकार के कारण होने पर लड़कियों के जीवन में मनोरंजन का अभाव होता है। बहुत से ऐसे घर हैं जहाँ के स्त्री-पुरुष बहुत पुराने ख्याल के हैं और अपनी लड़कियों को न तो दूसरी लड़कियों के पास बैठने-उठने देतेहैं और न किसी के साथ खेलने कूदने देते हैं। यदि उनकी लड़कियाँ जोर से बोल अथवा हँस देती हैं तो घरकी सयानी स्त्रियाँ उनको डाँटती

है इस प्रकार लड़कियों को स्वाभाविकता से रोका जाता है। ऐसी दशा में लड़कियों के जीवन में मनोरंजन का अभाव हो हो जाता है और अन्त में उनका स्वभाव भी वैसा ही बन जाता है। ऐसी परिस्थिति में लड़कियों का जीवन बहुत रूखा और क्षीण बन जाता है। इसके सिवा जिन घरों में किसी प्रकार की कलह रहा करती हैं, वहाँ के लड़के और लड़कियों का जीवन विकसित नहीं हो पाता। वे सिवा कलह के और कुछ नहीं देखते। कलह पूर्ण जीवन में रहने के कारण लड़कियों को कभी मनोरंजन में रहने का मौका ही नहीं मिलता। इसका नतीजा यह होता है कि वे लड़कियाँ मनोरंजन से बहुत दूर हो जाती है और वे सदा दुख का अनुभव करती हैं। चित्त प्रसन्न नहीं रहता।

मनोरंजन के अभाव के कारण कितनी ही लड़कियों का स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है और उनमें अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। जिन लड़कियों के जीवन में मनोरंजन का अभाव होता है, उनको कोई गुणवान नहीं कहता, ऐसे स्वभाव वाली लड़कियों को सदा बुरा ही कहा जाता है। जिन लड़कियों में हँसने, प्रसन्न रहने तथा खुश मिजाज रहने की आदत होती है, उनके स्वभाव की लोग प्रशंसा करते हैं और सभी लोग उनसे प्रसन्न रहते हैं।

मनोरंजन क्यों ज़रूरी है ?

हमारे जीवन में मनोरंजन क्यों जरूरी है और इससे हमारा

है, इसके सम्बन्ध में कुछ लिखा भी गया है
से और साफ़-साफ समझ लेना है। अनेक
जन के साथ हमारे जीवन का सम्बन्ध है और
रा उपकार होता है। इसलिए मनोरंजन की बातों
ापरवाही करना, अपने उपकारों से हाथ धोना है।
ी परिपाटी के कारण, मनोरंजन के जीवन और
ड़कियाँ वंचित रखी जाती हैं। और परिस्थितियाँ
को इसकी जरूरत भी होती है, इसीलिए उनके
ामने रखकर ही मनोरंजन के सभी पहलुओं पर
ी गयी है। इसके द्वारा जो लाभ होते हैं, वे इस

नोरंजन से मनुष्य को प्रसन्नता होती है, प्रसन्न
े जीवन का सबसे बड़ा गुण है। जीवन की अनेक
ेरिस्थितियों में भी जो प्रसन्न रह सकते हैं, वे संसार में
ुखी समझे जाते हैं।

मनोरंजन प्रसन्न रखता है और प्रसन्नता हमारे स्वास्थ्य
बहुत जरूरी है। जो लोग प्रसन्न रहते हैं, खूब
और मनोरंजन करते हैं, उनकी तन्दुरुस्ती बहुत अच्छी
है।

—किसी प्रकार का काम करने के लिए भी मनोरंजन
होता है। शारीरिक परिश्रम करने से मानसिक श्रम
वालों तक, मनोरंजन सबके लिए जरूरी होता है।

४—मनोरंजन करने वालों की बुद्धि का विकास होता है। जितने लोग बुद्धिमान देखने में आते हैं अगर पता लगाया जाय तो मालूम होगा कि वे सभी लोग मनोरंजन-प्रिय रहे हैं और जो जीवित है, वे आज भी हैं।

५—मनोरंजन के साथ-साथ, शारीरिक और मानसिक परिश्रम के काम अधिक होते हैं, किसी भी दफ्तर में जहाँ कई एक आदमी काम करते हैं, जब वे मनोरंजन आपस में करते हैं तो वे अधिक काम कर डालते हैं और काम करने से उनका जी कभी ऊबता नहीं है, थकावट भी नहीं आती।

इस प्रकार मनोरंजन से हमारे जीवन को अनेक प्रकार के लाभ पहुँचते हैं। जो लोग इसमे विरोधी स्वभाव के होते हैं, वे मनहूस होते हैं। लड़कियों को मनहूसियत से बहुत दूर रहना चाहिए और मनोरंजन से लाभ उठाना चाहिए।

नवाँ परिच्छेद

लड़कियों की शिक्षा

हमारी सारी उन्नति, हमारी शिक्षा पर निर्भर है। एक मनुष्य और एक पशु में जो आज बहुत बड़ा अन्तर दिखाई देता है, उसका कारण एक शिक्षा है। इस शिक्षा ने मनुष्य की ज़िंदगी को बहुत-सी बातें दी हैं। इस शिक्षा के पहले वह एक दिन मनुष्य होकर भी पशु के समान था।

आज भी भिन्न-भिन्न देशों में, उनके निवासियों में परस्पर जो अन्तर दिखाई देता है, वह अन्तर एक शिक्षा का है। जिस देश के स्त्री पुरुषों ने शिक्षा नहीं पायी, उसमें आज की सी सभ्यता, व्यवहार करने का ज्ञान और स्वयं अपने जीवन को निर्माण करने की योग्यता नहीं हो सकती। किसी एक देश के मुकाबिले में दूसरे दूसरे के शक्तिशाली और सम्पन्न होने का भी यही कारण है।

सचमुच अगर आँखें खोलकर देखा जाय और उसको समझने की कोशिश की जाय तो हमारी समझ में आवेगा कि मनुष्य ने जितनी भी तरक्की की है, उसका कारण उसकी

शिक्षा है और अगर वह किसी अच्छी मर्यादा को पहुँच सका है तो उसका श्रेय भी उसकी शिक्षा को ही है।

इस दशा में हमें शिक्षाके महत्व को कभी न भूलना चाहिए। जो शिक्षा आज मनुष्य के जीवन के लिए इतनी जरूरी है. उससे मनुष्य जाति के किसी एक भाग के वंचित करके रखना बड़ी लज्जा की बात मालूम होती है। मुझे रह-रह कर इस बात का ख्याल आता है कि जिस युग में यह धारणा बनी होगी कि लड़कियों और स्त्रियों को शिक्षा न देना चाहिए वह युग कैसा होगा और उनके निर्माण में कितना लाभ हो सकता था।

जो कुछ हो, आज वह समय नहीं है। उसमें जड़ से परिवर्तन हो चुका है। आज की शिक्षा और सभ्यता ने इस बात का मनुष्य को ज्ञान दिया है कि दो मनुष्यों में परस्पर कोई अन्तर नहीं हो सकता। स्त्री और पुरुष, दोनों ही मनुष्य हैं दोनों ही मिलकर समाज की रचना करते हैं। दोनों का समान रूप से कल्याण होना चाहिए। उसी अवस्था में जीवन सुखी हो सकता है। बिना किसी सन्देह के यह बात मान ली गयी है और इसीलिए जीवन के मार्ग दोनों ही—लड़कियाँ और लड़के—स्त्रियाँ और पुरुष, आज आदर के साथ चलते हुए दिखाई देते हैं। दोनों के बीच में न तो ईर्ष्या है और न किसी प्रकार का कोई मतभेद। यह आज का नवीन जीवन है, और हमारी शिक्षा की यह सुन्दर देन है।

फिर भी, मनुष्यों में अभी ऐसे लोगों की कमी नहीं है जो सीधे-सीधे किसी एक सही बात को मानने के लिए तैयार नहीं होते। उनके आज भी लड़कियों के संबंध में बहुत से मतभेद चल रहे हैं। इसीलिए शिक्षा के प्रश्न को लेकर यहाँ पर लिखना है कि उसमें लड़कियों का किस प्रकार का अधिकार होना चाहिये।

हमारी उन्नति का सबसे पहिला रास्ता

लड़कियों की उन्नति का सबसे पहला साधन, उनकी शिक्षा है। जिन लड़कियों को शिक्षा नहीं दी जाती, उनकी उन्नति कभी नहीं हो सकती। शिक्षा से हमारी बुद्धि और ज्ञान का विकास होता है। सोचने की शक्ति बढ़ती है। अपनी अज्ञानता को दूर करने तथा प्रत्येक बात की जानकारी प्राप्त करने के लिए शिक्षित होना बहुत जरूरी है।

शिक्षा के अभाव में लड़कियाँ और स्त्रियाँ मूर्ख बनी रहती हैं। उन्हें अच्छी बातों की जानकारी नहीं हो पाती। पनवां अच्छी बातचीत करना, अच्छा व्यवहार-बर्ताव करना, अपने सामान को ढंग से रखना, अपनी गृहस्थी को सुन्दर बनाना सफाई का ज्ञान होना आदि बातों की उनमें जानकारी नहीं होती। इसलिए हमारे जीवन में शिक्षा का बहुत बड़ा और मुख्य स्थान है। शिक्षा के बिना हमारा जीवन उन्नति की ओर नहीं जा सकता।

जो लड़कियाँ अशिक्षित होती हैं, उनको शिक्षित समाज

में आदर नहीं मिलता। शिक्षा से जो परिवर्तन और सुधार होते हैं, वे शिक्षित लड़कियों को देखकर समझे जा सकते हैं। जिन लड़कियों में शिक्षा होती है, वे बुद्धिमती, प्रत्येक काम को ढंग से करने वाली, सुशील और समझदार होती हैं। अपनी शिक्षा के द्वारा वे प्रत्येक बात का ज्ञान प्राप्त करती हैं शिक्षा के द्वारा लड़कियों को स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों का ज्ञान प्राप्त होता है। व्यवहार-बर्ताव का तरीका मालूम होता है, कपड़ों के पहनने, उनको सीने-पिरोने का ढंग, घर की सफाई, शिष्टाचार, अच्छी-बुरी बातों को समझने की तमीज़ और अनेक प्रकार के अच्छी बातो का ज्ञान प्राप्त होता है।

आज हमारे देश में लड़कियों की शिक्षा का प्रचार बड़ी तेज़ी के साथ हो रहा है, यह सौभाग्य की बात है। हमारे देश की लड़कियों की अज्ञानता दूर हो रही है और शिक्षा के द्वारा उनके ज्ञान का विकास किया जा रहा है। लेकिन अभी देश में ऐसी लड़कियों की संख्या कम नहीं है जो अशिक्षित हैं, अपनी उन्नति करने केलिये शिक्षा ही सबसे पहला मार्ग है।

शिक्षा के द्वारा हमें जो बात मालूम होती हैं, वे हमारे जीवन को सुखी और सन्तुष्ट रखती है। पढ़े लिखे होने पर ही अनेक प्रकार की उपयोगी पुस्तकें और अखबार पढ़े जा सकते हैं। उनको पढ़ने से संसार की कितनी ही बातों का ज्ञान होता है। पढ़ने-लिखने से गलत विचार, गलत बातें और गलत विश्वास बदलते हैं।

जिन लड़कियों के माता-पिता अथवा घरके अन्य लोग लड़कियों की शिक्षा के विरुद्ध होते हैं और वे उन्हें पढ़ाने-लिखाने से दूर रखते हैं,वे बड़ी भूल करते हैं। वे अपनी लड़कियों को सदा मूर्ख ही बनाए रखना चाहते हैं। उनको वे उन्नति की ओर नहीं जाने देते। वे लड़कियों के साथ बहुत बड़ा अन्याय करते हैं। वे उनके भविष्य को अन्धकारपूर्ण बनाते हैं। और उनके जीवन के अभावों को दूर नहीं होने देते हैं।

शिक्षा प्राप्त करने के दो साधन हैं। एक तो स्कूल की शिक्षा और दूसरी घरेलू शिक्षा। दोनों ही साधनों से लड़कियों को शिक्षा दी जाती है। लेकिन उन्नति के लिए स्कूल की शिक्षा जो काम करती है, वह घरेलू शिक्षा नहीं करती।

घरकी शिक्षा अर्थात् जिन लड़किकों को केवल घरमें पढ़ाया लिखाया जाता है, स्कूल के जीवन से उनको दूर रखा जाता है, वे पढ़ना-लिखना तो अवश्य सीख जातीं हैं, लेकिन जीवन को विकसित बनाने की दूसरी बातों से वे दूर रहती हैं। और उनमें नवीनता नहीं आने पाती। अक्षर ज्ञान कराना, अथवा कुछ पढ़ लिख लेना ही तो केवल जीवन को उन्नति की ओर नहीं लेजाता बल्कि उसके द्वारा नयी नयी बातों का ज्ञान होना, नये,विचारों को जानना तथा सोसाइटी में रहना बहुत आवश्यक होता है।

बहुत से माता-पिता अपनी लड़कियों को स्कूल भेजना पसंद नहीं करते। इसी लिए वे घर में थोड़ा बहुत पढ़ा-लिखा देते हैं। इस पढ़ाई से लड़कियों को चिट्ठी लिखना-पढ़ना,

में आदर नहीं मिलता। शिक्षा से जो परिवर्तन और सुधार होते हैं, वे शिक्षित लड़कियों को देखकर समझे जा सकते हैं। जिन लड़कियों में शिक्षा होती है, वे बुद्धिमती, प्रत्येक काम को ढंग से करने वाली, सुशील और समझदार होती हैं। अपनी शिक्षा के द्वारा वे प्रत्येक बात का ज्ञान प्राप्त करती हैं, शिक्षा के द्वारा लड़कियों को स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों का ज्ञान प्राप्त होता है। व्यवहार-वर्ताव का तरीका मालूम होता है, कपड़ों के पहनने, उनको सीने-पिरोने का ढंग, घर की सफाई, शिष्टाचार, अच्छी-बुरी बातों को समझने की तमीज़ और अनेक प्रकार के अच्छी बातो का ज्ञान प्राप्त होता है।

आज हमारे देश में लड़कियों की शिक्षा का प्रचार बड़ी तेज़ी के साथ हो रहा है, यह सौभाग्य की बात है। हमारे देश की लड़कियों की अज्ञानता दूर हो रही है और शिक्षा के द्वारा उनके ज्ञान का विकास किया जा रहा है। लेकिन अभी देश में ऐसी लड़कियों की संख्या कम नहीं है जो अशिक्षित हैं, अपनी उन्नति करने केलिये शिक्षा ही सबसे पहला मार्ग है।

शिक्षा के द्वारा हमें जो बात मालूम होती हैं, वे हमारे जीवन को सुखी और सन्तुष्ट रखती है। पढ़े लिखे होने पर ही अनेक प्रकार की उपयोगी पुस्तकें और अखबार पढ़े जा सकते हैं। उनको पढ़ने से संसार की कितनी ही बातों का ज्ञान होता है। पढ़ने-लिखने से गलत विचार, गलत बातें और गलत विश्वास बदलते हैं।

जिन लड़कियों के माता-पिता अथवा घरके अन्य लोग लड़कियों की शिक्षा के विरुद्ध होते हैं और वे उन्हें पढ़ाने-लिखाने से दूर रखते हैं,वे बड़ी भूल करते हैं। वे अपनी लड़कियों को सदा मूर्ख ही बनाए रखना चाहते हैं। उनको वे उन्नति की ओर नहीं जाने देते। वे लड़कियों के साथ बहुत बड़ा अन्याय करते हैं। वे उनके भविष्य को अन्धकारपूर्ण बनाते हैं। और उनके जीवन के अभावों को दूर नहीं होने देते हैं।

शिक्षा प्राप्त करने के दो साधन हैं। एक तो स्कूल की शिक्षा और दूसरी घरेलू शिक्षा। दोनों ही साधनों से लड़कियों को शिक्षा दी जाती है। लेकिन उन्नति के लिए स्कूल की शिक्षा जो काम करती है, वह घरेलू शिक्षा नहीं करती।

घरकी शिक्षा अर्थात् जिन लड़कियों को केवल घरमें पढ़ाया लिखाया जाता है, स्कूल के जीवन से उनको दूर रखा जाता है, वे पढ़ना-लिखना तो अवश्य सीख जाती हैं, लेकिन जीवन को विकसित बनाने की दूसरी बातों से वे दूर रहती हैं। और उनमें नवीनता नहीं आने पाती। अक्षर ज्ञान कराना, अथवा कुछ पढ़ लिख लेना ही तो केवल जीवन को उन्नति की ओर नहीं लेजाता बल्कि उसके द्वारा नयी नयी बातों का ज्ञान होना, नये विचारों को जानना तथा सोसाइटी में रहना बहुत आवश्यक होता है।

बहुत से माता-पिता अपनी लड़कियों को स्कूल भेजना पसंद नहीं करते। इसी लिए वे प [illegible] बहुत पढ़ा-लिखा देते हैं। इस [illegible] लिखना-पढ़ना,

रामायण आदि पढ़ना आजाता है। इस पढ़ाई को ही उनके घर के लोग शिक्षा समझते हैं। वे समझते हैं कि स्कूल में पढ़ाने से लड़कियाँ आजाद हो जाती हैं। ऐसी दशा में वे स्कूल भेजकर शिक्षा प्राप्त कराना उचित नहीं समझते। उनका कहना है कि लड़कियों को अधिक पढ़ाना-लिखाना ठीक नहीं होता। उन्हें क्या नौकरी करना है जो स्कूल भेजकर पढ़ाया जाय ?

माता-पिता के इन गलत विश्वासों के कारण बेचारी लड़कियाँ स्कूली-शिक्षा तथा स्कूली जीवन से दूर रहती हैं। घरेलू शिक्षा में जीवन की उन्नति शील बातों का न तो लड़कियों को ज्ञान होता है और न वे योग्य तथा पूर्ण शिक्षित हो सकती हैं। आज की स्कूली-शिक्षा ने लड़कियों को जिस प्रकार उन्नत और योग्य बनाया है, वह हम सभी के सामने है।

स्कूल में शिक्षा प्राप्त करने वाली लड़कियों और घर में पढ़ने वाली लड़कियों को देखकर-दोनों में एक बहुत बड़ा अन्तर पाया जाता है। जो साहस, योग्यता और शिष्टता स्कूली लड़कियों में देखने में आती है, वह घर में पढ़ी हुई लड़की में नहीं मिलती। स्कूल में पढ़ने वाली लड़कियों में सभ्यता, शिष्टता, होती है। व्यवहार का ज्ञान होता है। बात चीत करने में वे कुशल होती हैं। उन्हें कपड़ों को पहनने के तरीकों का ज्ञान होता है। स्कूली लड़कियाँ नित नयी बातें नये तरीके और नये विचारों को सुनती-समझती और देखती हैं। उनमें बाहर जाने-आने का साहस होता है। स्कूल की सोसायटी में उनका मनोरंजन होता

है। इस प्रकार की बातें घर में पढ़ने वाली लड़कियों में नहीं पायी जाती। इसलिए वे अन्य बातों की उन्नति नहीं कर पाती उन्नति तो तभी होती है जब हमको सोसाइटी के द्वारा नयी बातें देखने और सुनने को मिलती हैं।

सौभाग्य की बात है कि हमारे यहाँ दिन पर दिन लड़कियों की शिक्षा के लिये स्कूल और कालेजों की वृद्धि हो रही है अब तो देहातों में भी लड़कियों के स्कूल खुलने जा रहे हैं और स्कूलों में पढ़ने वाली लड़कियों की संख्या खूब बढ़ रही है। जिस प्रकार लड़कों के स्कूल खुले हुए हैं, उसी प्रकार लड़कियों के स्कूलों की भी संख्या बढ़ रही है। बिना स्कूली शिक्षा के लड़कियों और लड़कों की उन्नति नहीं हो सकती।

स्कूलों में पढ़ाई-लिखाई के साथ अन्य बातों की भी शिक्षा लड़कियों को नियमित रूप से दी जाती है। जैसे, सीना-पिरोना भोजन का ज्ञान, शारीरिक व्यायाम, गाना बजाना, और सभा सोसाइटी की बातें भी सिखायी जाती हैं। इसके सिवा लड़कियों को स्कूली जीवन में विद्वान स्त्रियों की बातें सुनने को मिलती हैं, अच्छे विचार जानने को मिलते हैं और अच्छी बातों के सीखने का शौक पैदा होता है। स्कूल में रह कर लड़कियाँ खूब बातें करना सीखती हैं। खेलतीं-कूदती हैं और मनोरंजन करती हैं। ये सभी बातें लड़कियों के जीवन को उन्नत बनाती हैं। उनके जीवन का विकास होता है और साहस की वृद्धि होती है।

घरों के अन्दर बन्द रहने वाली लड़कियों का जीवन ऊँचा

नहीं बन सकता। उनको केवल अपने घर की ही बातें देखने सुनने को मिलती हैं। संसार की अन्य नवीन बातों से उन्हें दूर रहना पड़ता हैं। वे सोसाइटी में आने-जाने पर बिल्कुल भोंदू और मूर्ख साबित होती हैं। इन सभी बातों का अभाव स्कूली शिक्षा के द्वारा दूर हो सकती हैं।

क्या स्कूली शिक्षा में दोष है ?

यहाँ पर स्कूली शिक्षा से मतलब उन स्कूलों से है जिनमें लड़कियाँ पढ़ने जाती हैं। उनकी शिक्षा लड़कियों के लिए क्या अपराध के रूप में है ? यह एक प्रश्न हमारे सामने है ! इस पर विचार करने का और कुछ प्रकाश डालने का विशेष कारण हैं।

अनेक घरों और परिवारों में आज भी लड़कियों को स्कूल न भेज कर उनके पढ़ने का प्रबन्ध घर पर ही किया जाता है, इसके सम्बन्ध में उस घर और परिवार के लोगों से पूछा जाता है कि आप लोग अपनी लड़कियों को पढ़ने के लिए स्कूलों में क्यों नहीं भेजा तो वे झट से कह बैठते हैं कि लड़कियों को भेजना अच्छा नहीं है।

ऐसे लोगों की बातों को सुनकर मैं सन्न रह जाती हूँ। उनको समझने के मतलब से अगर मैंने पूछा—

आपकी बात का क्या मतलब ?

मुझे उत्तर देते हुए वे कहने लगते हैं—बात यह है कि स्कूलों की हालत अच्छी नहीं है। उनमें जो लड़कियाँ पढ़ने जाती हैं, उनका आचरण नष्ट हो जाता है।

इस प्रकार का उत्तर अनेक प्रकार से पीड़ा पहुँचाने वाला होता है। उनकी बात को और स्पष्ट समझने के लिए जब मैं पूछती हूँ—

आप अपनी बात को और साफ करिए।

इसका उत्तर देते हुए, वे लोग बिना संकोच के कह उठते हैं—बात साफ-साफ यह है कि स्कूलों में भेजने से लड़कियाँ बिगड़ जाती हैं।

इस प्रकार के लोगों का जो ख्याल होता है, वह आज के इस युग में भी और विशेषकर हमारे यहाँ के समाज में एक बड़ी मात्रा में पाया जाता है। मैंने ऊपर बताया है कि आज का युग एक नया युग है। समय बदल गया है। लड़कियों और स्त्रियों के लिए भी हमारे समाज ने बहुत कुछ स्थान दिया है। इस में भी संदेह नहीं कि लड़कियों की शिक्षा के लिए शहरों में काफी संख्या हो गयी है।

इतना होने पर भी, ऊपर जिस प्रकार की बातें लिखी गयी हैं, उनके मानने वाले और उन पर विश्वास करने वाले भी कम नहीं हैं। संतोष की बात यह है कि इस प्रकार के लोग रोजाना कम हो रहे हैं। फिरभी उनकी जो संख्या है और जो उनके द्वारा जिस प्रकार की बातें सुनने को मिलती हैं, उनको लेकर यहाँ पर यह बताना जरूरी है कि वे क्या हैं।

अभी कुछ दिन पहले की बात है मैं लड़कियों का ध्यान उस समय की ओर दिलाना चाहती हूँ कि जब इस देश में लड़कों

को पढ़ाने के लिए भी स्कूल न थे। कहीं पर कोई एक आध धनी मानी अथवा रुपये वाला आदमी अपने लड़कों को पढ़ाने केलिए पुराने ढंग के एक आदमी का इंतज़ाम कर लेता था और उससे वे लड़के काम चलाऊ पढ़ लेते थे। उन दिनों की हालत यह थी कि दस-पाँच हजार में कोई एक आध आदमी ऐसा निकलता था जो जैसे तैसे अपनी मातृ भाषा में भी चिट्ठी पढ़ सकता था अथवा लिख सकता था।

उसके बाद जब स्कूलों के खुलने का समय आया तो अनेक प्रकार की बातें कहकर और अपराध लगाकर, लोग अपने लड़कों को इनमें भेजने से इनकार करते रहे। उस समय भी लोगों का कहना यह था कि स्कूलों में भेजने से लड़के बिगड़ जाते हैं। लेकिन समयमें बड़ी ताकत होती है। वह अपनी सभी बातें अपने आप लोगों को समझा लेता है।

लड़कों के सम्बन्ध में उस प्रकार की बातें करने वालों की संख्या अब करीब-करीब समाप्त हो चुकी है, लेकिन लड़कियों के सम्बन्ध में विरोधी बातें करने वाले कम नहीं हैं। अब जरा देखना यह है कि इन विरोधियों की बातों की तहों में कौन सा अभिप्राय छिपा है। क्या सचमुच स्कूलों की शिक्षा लड़कियों के लिए अपराध के रूप में है, इसे हमें इमानदारी के साथ देखना है।

यों तो हमारे यहाँ जो शिक्षा चल रही है, उसका तरीका देशी शासन के समय क़ायम हुआ था और आज देश के

स्वतन्त्र हो जाने पर भी उसकी शैली में कोई संततोषजनक परिवर्तन नहीं हुआ। इसलिए यह बात तो बिना किसी संदेह के कही जा सकती है कि हमारे देश की शिक्षा लड़कों और लड़कियों को, उनके जीवन के निर्माण में सहायता नहीं देती। यह बात तो दूसरी है और यह कभी अगर अपराध के रूप में है तो लड़कियों के लिए उतनी ही है, जितनी की लड़कों के लिए।

लेकिन जिन विरोधी बातों को ऊपर लिखा गया है, उनका अभिप्राय दूसरा है। मैं स्पष्ट रूप से उसपर कुछ लिखना चाहती हूँ और जो लड़कियाँ आज स्कूलों में पढ़ रही हैं, अथवा पढ़ चुकी हैं, मैं कभी नहीं चाहती कि व्यर्थ की बातों में उनका मस्तक अवनत हो सके।

थोड़ी देर के लिए लड़कियों के स्कूलों की त्रुटियों और खराबियों की बात छोड़ दी जाय और इस प्रश्न पर विचार किया जाय कि लड़कियों के इन स्कूलों ने लड़कियों के जीवन में अनेक बातों को लेकर कितनी बड़ी उन्नति की है, उनमें कितना बड़ा साहस उत्पन्न किया है और किस प्रकार उनको वह ज्ञान दिया है, जो एक मनुष्य को मिलना जरूरी होता है।

इस प्रकार के उत्थान और परिवर्तन से कभी इन्कार नहीं किया जा सकता। जो लोग स्कूलों में लड़कियों की शिक्षा के विरोधी हैं, क्या वे कभी अपने हृदय में पाली हुई उन खराबियों के साथ-साथ इस उत्थान और परिवर्तन का भी जिक्र करते हैं, मेरा जहाँ तक अनुभव है और मुझे जहाँ तक मौका मिला है

मैंने कभी नहीं सुना कि उन लोगों ने खराबियों के साथ साथ, स्कूलों से मिलने वाली शिक्षा की अच्छाइयों की तारीफ भी की हो। केवल इतनी ही बात इस बात का प्रमाण है कि लड़कियों के स्कूलों की शिक्षा के नाम पर जो लोग निन्दा करते हैं, वे कहाँ तक ईमानदार हो सकते हैं।

जो मनुष्य अनेक अच्छाइयों पर धूल डाल कर और उनसे मुंह मोड़ कर केवल बुराई की बातों को खोजने की चेष्टा करता है, वह कभी भी इस योग्य नहीं है कि उसको ईमानदार कहा जाय और उसकी कही गयी बातों को समझने की कोशिश की जाय।

मुझे खूब इस बात का पता है कि जो लोग लड़कियों के स्कूलों की निन्दा करते हैं और उनको अपराध लगाते हैं, वे भीषण रूप से चरित्र हीन हैं और सदाचार के नाम पर इस प्रकार के अपराधी हैं कि उनसे घृणा की जाय।

मैं यह कभी नहीं कहती कि स्कूलों में उनकी शिक्षा में अथवा उनके तरीकों में कोई दोष नहीं हो सकता। इस प्रकार की बातें ऐसी हैं कि उनका परिमार्जन करना समाज के किसी भी स्त्री और पुरुष का न केवल कर्तव्य है, बल्कि उसके जीवन का पवित्र धर्म है। इस प्रकार की शुभ भावनाओं के साथ हम सब को शिक्षा देने वाली संस्थाओं की ओर देखना चाहिए। हमारी संस्थाओं का और हमारा इसीमें कल्याण है।

लड़कियों की शिक्षा का एक दृष्टिकोण

हमारी शिक्षा का एक उद्देश्य है। बिना उद्देश्य के कुछ नहीं होता। लड़कियों को यह समझ लेने की जरूरत है कि उनको पढ़ने लिखने से क्या फायदा उठाना है और अपनी ज़िन्दगी को किस ओर लेजाना है।

शिक्षा और सही शिक्षा न पाने के कारण हमारे देश की लड़कियों और स्त्रियों ने जिस प्रकार का जीवन बिताया था, वह तो केवल उनकी अप्रतिष्ठा का कारण था, बल्कि देश और समाज के लिए वह अवनति का मुख्य कारण हुआ। इसलिए जो लड़कियाँ शिक्षा पाती हैं अथवा पा चुकी हैं, उनको उससे किस प्रकार का लाभ उठाना है, इस प्रकार की जानकारी उनके लिए बहुत जरूरी है।

इस पुस्तक के पिछले पृष्ठों में जहाँ कहीं मैंने संकेत किया है, और यहाँ पर उसे विस्तार के साथ लिखकर आशा करती हूँ कि लड़कियाँ उसको समझने की चेष्टा करेंगी। मुख्य रूप से शिक्षा के द्वारा जीवन का निर्माण होता है और उससे विभिन्न प्रकार के हमको लाभ पहुँचते हैं।

सबसे पहली बात यह है कि शिक्षा ने ही मनुष्य को मनुष्य बनाया है और जब यह बात सही है तो लड़कियों को भी उस मनुष्यत्व की जरूरत है, जिससे वे भी मनुष्य के अधिकारों को प्राप्त कर सकें।

दूसरी बात यह है कि शिक्षा के बिना हमको न तो अपने

धर्म का ज्ञान होता है और न कर्त्तव्य का। धर्म के नाम पर हमारे जीवन में जो बहुत सा आडम्बर फैला हुआ है, और जिसको हमने अपना धर्म मान रखा है, वह हमारे जीवन को कभी भी उन्नति की ओर लेजाने वाला नहीं है। इसके विषय में किसी आगामी परिच्छेद में विस्तार से लिखा जायगा। लड़कियों को उसकी सभी बातों का सही सही ज्ञान होना चाहिए। यह उसी हालत में हो सकता है, जब उनको वास्तविक शिक्षा मिले।

शिक्षा के विषय में तीसरी बात यह है कि शिक्षा के द्वारा ही हम को अपनी जिन्दगी की बहुत सी बातों का ज्ञान होता है अगर हमको शिक्षा नहीं मिली तो उन बातों में हम सब को मूर्ख रहना पड़ता है और दूसरा कोई जैसा बता देता है, उसी पर विश्वास करना पड़ता है। फिर चाहे वह गलत हो अथवा सही।

दूसरे के सहारे पर कभी भी कोई सुख नहीं उठा सकता। इसीलिए हमको स्वयं सही बातों का ज्ञान होना चाहिए और यह उसी दशा में हो सकता है, जब हमको ठीक-ठीक शिक्षा मिले।

चौथी बात यह है कि देश और समाज की सम्पूर्ण उन्नति और अवनति लड़कियों और लड़कों के ऊपर निर्भर है। शिक्षा से उन्नति होती है और शिक्षा न मिलने से मनुष्य का पतन होता है। अशिक्षा के कारण लड़कियों की निर्बलता और अयोग्यता देश और समाज की निर्बलता और अयोग्यता है।

इस प्रकार जीवन के जिस पहलू में लड़कियाँ नजर डालेंगी, तो उनको शिक्षा का महत्त्व दिखाई देगा। शिक्षा से आत्म बल बढ़ता है, बिना ज्ञान के आत्म बल नहीं पैदा होता। जिसमें आत्म-बल नहीं है, उसमें साहस नहीं है। बिना साहस का मनुष्य किसी काम का नहीं होता। ऐसा आदमी कभी भी अपनी रक्षा नहीं कर सकता। लड़कियों को अपने धर्म और अपनी मान मर्यादा की रक्षा करने के लिए जिस साहस की जरूरत होती है, वह बिना शिक्षा के नहीं पैदा होता।

इस प्रकार. प्रत्येक अवस्था में लड़कियों को शिक्षा देने की जरूरत है लड़कियों को चाहिए कि वे बड़ी जिम्मेदारी के साथ शिक्षा की ओर अपने कदम बढ़ावें। और बहुत-समझ बूझकर वे अपने जीवन की तैयारी करें। इसी में उनका और उनके देशका कल्याण है।

दसवाँ परिच्छेद

सिनेमा, थियेटर और तमाशे

खेलों और तमाशों का हमारी जिन्दगी के साथ गहरा सम्बन्ध है। लड़कियों को ये खेल और तमाशे बहुत अच्छे भी लगते हैं। ये आदतें छोटे बच्चों तक ही सीमित नहीं हैं, बल्कि मैंने देखा है कि बड़ी अवस्था की लड़कियाँ भी बड़े शौक के साथ उनको देखती हैं।

ये खेल और तमाशे बहुत प्राचीन काल से चले आये हैं और समय के साथ-साथ हमेशा उनमें परिवर्तन हुए हैं। आज की जिस शिक्षा और सभ्यता ने आदमियों के जीवन में बड़ी बड़ी उन्नतियाँ की हैं उसी ने खेलों और तमाशों में भी आश्चर्य जनक परिवर्तन किया है।

खेलों और तमाशों का उद्देश्य मनोरंजन और मनबहलाव के साथ आरंभ हुआ था। इसप्रकार की बातें सभी युगों में और सभी देशों में बराबर हुई हैं। इनको सीधे शब्दोंमें मनोरंजन के साधन कहा जा सकता है। छोटे बच्चों से लेकर बूढ़ों तक—सभी

को जिन बातों को देखने से प्रसन्नता होती है, उनका विभिन्न तरीकों से प्रदर्शन करने को खेल और तमाशा कहा जाता है।

लेकिन आज का युग एक दूसरा ही युग है। हमारी सभी बातें समाज और देश के साथ बहुत घुल मिल गई हैं। खेलों और तमाशों में परिवर्तन हो जाने के कारण, उनका उद्देश्य केवल मनोरंजन तक ही नहीं रह गया। बल्कि वे हमारी जिन्दगी के बहुत करीब आ गये हैं। और इसीलिए उनका देखने और सुनने से हमको बहुत-सी अच्छी बातों का ज्ञान भी होता है।

जैसा कि ऊपर लिखा गया है, खेलों और तमाशों में बहुत कुछ तब्दीली हो गयी है। आज वे सिनेमा, थियेटर, सरकस और कार्नीवाल जैसे भिन्न-भिन्न नामों से हमारे सामने आगये हैं। इन सभी के साथ हमारा क्या सम्बन्ध है, और लड़कियों को उन्हें क्यों देखना चाहिए और साथ ही उन्हें देखकर, उनको उनको क्या लाभ उठाना चाहिए इसप्रकार की सारी बातों पर इस परिच्छेद में स्पष्ट प्रकाश डाला जायगा।

सब से पहिले मेरे सामने वे स्त्री और पुरुष हैं, जो लड़कियों को इन चीज़ों के देखने से दूर रखने की कोशिश करते हैं। उनको कुछ ऐसा विश्वास है कि इस तरह की चीज़ों के देखने से उनके विचारों में कुछ और ही भाव पैदा करते हैं। बात यह है कि पुराने विचारों के पक्षपाती होने के कारण वे लड़कियों को घरों की ऐसी कोठरियों के अंदर बन्द रखना चाहते हैं जहाँ पर न सूर्य का प्रकाश पहुँचता हो और न ताज़ी हवा के आने जाने

गया है और होता जा रहा है। वहाँ के लोगों ने इन सभी चीजों अपनी समाजिक और राजनीति की उन्नति के साधनों में मान रखा है। इसमें सन्देह नहीं कि उन शिक्षित और उन्नत देशो ने मनोरञ्जन के इन साधनों का सङ्गठन और निर्माण ऐसे ढङ्ग से किया है कि उनसे देश की उन्नति के लिए बड़े से बड़े काम लिऐ जा रहे हैं। हमारे देश में भी इस ओर चेष्टा की जारही है।

मन बहलाव और ताजगी

मनुष्य के जीवन में जिन जिन बातों की आवश्यकता होती है, उनमें एक बात मन बहलाव की भी है। अपने जीवन में विकास और स्फूर्ति पैदा करने के लिये प्रत्येक मनुष्य को मन बहलाने और दिल और दिमाग को ताजा रखने की जरूरत पड़ती है। यदि इस चीज का जीवन में अभाव हो जाय तो मनुष्य बीमार और निकम्मा हो जाय। इसलिए प्रत्येक स्त्री पुरुष और लड़के लड़की को मन बहलाव को बहुत आवश्यक समझना चाहिये।

एक ही प्रकार के जीवन में सदा रहने से जी ऊबने लगता है। अगर दिन रात एक ही काम किसी को करना पड़े और प्रतिदिन उसी काम को करना पड़े तो ऐसी दशा में काम करने वाला ऊबने लगता है, थकावट बढ़ती है, शरीर की स्फूर्ति और शक्ति कम हो जाती है और उस काम के प्रति उसे घृणा होने लगती है। ऐसी दशा में उसके शरीर और स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ेगा। किसी भी एक काम को हर समय

करना अच्छा नहीं होता हमेशा बदल बदल कर काम करने चाहिए ।

मैंने बहुत सी ऐसी लड़कियों को देखा है जो घण्टों बैठ कर एक ही काम किया करती हैं। जैसे सीना, पिरोना, कढ़ाई बुनाई, पढ़ाई, लिखाई अथवा अन्य कोई काम हों। ऐसा करना ठीक नहीं होता। यह आदत स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक होती है इसके सिवा जो काम घण्टों और समय की आवश्यकता से अधिक किया जाता है, वह बहुत अच्छा और ढङ्ग का नहीं होगा। इसलिए आवश्यकता के हिसाब से तथा सरलता के साथ करना चाहिए ।

कितनी ही लड़कियों की यह आदत होती है कि वे दिन भर काम में जुटी रहती हैं न किसी से हँसती हैं न बोलती हैं और न किसी प्रकार की मन बहलाने वाली बाते ही करती हैं। इस प्रकार की आदत अच्छी नही होती। ऐसा करने से उनको क्या हानि पहुँचती हैं, इसका उनको ज्ञान नहीं है। इसलिये वे ऐसा करती हैं लड़कियों को चाहिए कि वे जीवन की प्रत्येक अच्छी बात को जाने और सीखें।

काम करने के साथ साथ मन बहलाव और दिमाग में ताजगी बनाये रखने की बहुत बड़ी जरूरत है। इसके लिए अनेक प्रकार के साधन हों. जो आगे लिखे जायेंगे। इसके पहले लड़कियों को इस बात को भली भाँति समझ लेने की जरूरत है कि उनके लिये मन बहलाव और ताजगी की क्यों आवश्यकता है।

किसी भी काम को जब अधिक देर किया जाता है तो उसके बाद कुछ थकान सी अनुभव होती है। इस थकान की अवस्था में यदि उसी काम को लगातार किया जायगा तो वह काम जितना अच्छा होना चाहिये, न होगा और समय भी अधिक लगेगा। ऐसी दशा में उस काम को बन्द कर देना और मन बहलाने वाली बातें करना चाहिये। हँसने से खेलने से इधर उधर टहलने से अथवा जिन बातों से प्रसन्नता का अनुभव हो उनको करना चाहिए। ऐसा करने से थकावट दूर होगी और शरीर में फिर स्फूर्ति और ताजगी पैदा हो जायगी। इसके बाद फिर काम करने में तबियत लगेगी और उसके करने में तेजी तथा फुरती आजावेगी।

यदि काम बदल बदल कर किये जाँय तब भी बीच बीच में अवश्य मन को प्रसन्न करने वाली बातें करना चाहिए। लड़कियों को चाहिए कि वे हँसते खेलते प्रत्येक काम को करें। जिस समय जी ऊबे उसी समय काम बन्द करके अपनी थकावट को दूर करें और ऐसे काम करें जिनसे जी न ऊबे। लगातार एक ही काम करते रहने से काम करने की शक्ति मारी जाती है। इसलिए इस बात का बहुत ध्यान रखना चाहिए कि शरीर में ताजगी बनाये रखना और अपनी शक्ति की रक्षा करना बहुत जरूरी है।

मन बहलाने के लिए अनेक प्रकार के साधन काम में लाये जाते हैं! अनेक प्रकार के खेल, तमाशे, मुशाइरा, सरकस

सिनेमा, थियेटर आदि। ये सब मन बहलाव के साधन होते हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि ये चीजें आवश्यकता से अधिक देखी जांय और समय के ध्यान पर हानि पहुंचे।

घरेलू जीवन में रहने वाली लड़कियों तथा स्त्रियों को भी इन सब चीजों को देखना चाहिए जैसा कि आजकल प्रचार है। लेकिन सिनेमा, थियेटर जैसी चीजें न तो रोज देखी जाती हैं और न ऐसी आदत ही होना चाहिए, ये चीजें कभी कभी देखने की होती हैं।

इसके सिवा मन बहलाने की आदत प्रतिदिन की जरूरत होती है। यहां और वहां सभी प्रकार की लड़कियों को इसकी आवश्यकता है। घर में रहकर अथवा स्कूल जाने पर अनेक प्रकार से मन बहलाव किया जा सकता है। मन बहलाने के जो साधन हो सकते हैं वे कुछ इस प्रकार हैं।

१—चित्त को प्रसन्न रखने के लिए हंसने और हंसानेवाली बातों के करने से मन बहलाव होता है।

२—अनेक प्रकार के खेलने तथा दौड़ने कूदने से मन बह-लाव होता है।

३—गाने बजाने से मन बहलता है और चित्त प्रसन्न रहता है।

४—घूमने-फिरने, कहीं आने जाने तथा अपनी सहेलियों में बैठने से मन बहलता है।

५—अच्छी किताबें और कहानियों के पढ़ने से मन बह-लता है।

६—तमाशों के देखने से मन बहलता है।

७—छोटे बच्चों के साथ खेलने और उनको खिलाने तथा हँसाने से तबियत बहलती है।

इस प्रकार कितनी ही बातों के द्वारा मन का बहलाव किया जा सकता है। स्कूलों में लड़कियां यदि स्कूल के पूरे समय तक केवल एक ही विषय को पढ़ती रहें तो उनका जी ऊब जाय और वे स्कूल जाना पसन्द भी न करें। लेकिन स्कूलों में पढ़ाई के साथ साथ अन्य कितनी ही बातें सिखाई जाती हैं जिससे जी नहीं ऊबता और चित्त प्रसन्न रहता है। वहां पढ़ाई के साथ साथ सीना, पिरोना, गाना, बजाना, ड्रिल, व्यायाम, खेल,कूद आदि सभी बातें सिखाई जाती हैं। इसीलिए लड़कियों की तबियत स्कूलों में अधिक लगती है और उनको वहां पढ़ने लिखने में अच्छा लगता है।

जिन लड़कियों को घरों में रहकर पढ़ना पड़ता है, उनको बहुत सी बातों से दूर रहना पड़ता है। अपनी शिक्षा के साथ-साथ तथा घरके कामों को करते हुए भी प्रत्येक लड़की को मन बहलाव के साधनों से अवश्य काम लेना चाहिए। ऐसा करने से उनमें स्वास्थ्य की वृद्धि होगी और बुद्धि तीव्र होगी।

लड़कियाँ और सिनेमा

अब मेरे सामने प्रश्न यह है कि सिनेमा जैसी चीजों के साथ लड़कियों का क्या संबंध है? इस प्रश्न के पैदा होने के दो कारण हैं। एक तो यह कि बहुत अरसे तक इस प्रकार की बातों के

साथ और खासकर सिनेमा से लड़कियों को दूर रखने की कोशिश की गयी है। और अपनी उसका बहुत सा अंश देखने को मिलता है। दूसरा कारण यह है कि अगर गम्भीरता के साथ समझने की कोशिश की जाय तो यह मंजूर करना पड़ेगा कि सिनेमा जैसी चीज़ों को देखने के लिए लड़कियों में अभिरुचि अधिक होती है। इसका कोई विशेष कारण होना चाहिए।

ऊपर जो दो कारण लिखे गये हैं, उनमें पहले कारण पर कुछ बातें इस परिच्छेदके आरंभ में लिखी जा चुकी है। इसलिए यहां संक्षेप में इतना ही लिखना जरूरी मालूम होता है कि सिनेमा एक मनोरंजन की चीज है और मन पर पड़ने वाले उसके प्रभाव दूषित होते हैं। इस प्रकार के लोग अपने यहाँ की लड़कियों को उनसे दूर रखने की कोशिश करते हैं।

इसी कारण एक बात विशेष रूपसे ध्यान देने की है। अगर ऐसे लोगों की धारणा सच मान ली जाय और यह स्वीकार कर लिया जाय कि सिनेमा देखने का प्रभाव मन पर जो पड़ता है वह अच्छा नहीं होता, स्पष्ट शब्दोंमें अगर कहा जाय तो कहने वाले इसको अश्लीलता का जामा भी पहनाते हैं। यहाँ पर मैं इस बात की बहस नहीं करती कि उनका विश्वास गलत है अथवा सही। प्रश्न यह है कि क्या ऐसा करने वाले खुद भी सिनेमा नहीं देखते ?

अगर पता लगाया जाय तो मालूम होगा कि इस प्रकार की बातें वही करते हैं जो स्वयं उस प्रकार के आचरण रखतेहैं। अब

सोचने की बात यह है कि ऐसी कौन सी चीज है कि जो किसी एक मनुष्य के लिए दूषित और हानिकारक हो और किसी दूसरे मनुष्य के लिए वही लाभ की चीज हो।

सिनेमा के प्रभाव को दूषित बनाने वाले हम ही लोग हैं। हमारे यहाँ लिखने वालों में अभी इस बात की कमी है कि जो समाजके लाभकी दृष्टिमे लिखने का काम करते हैं। हमारे देश में सिनेमा का व्यवसाय, कोरा एक व्यवसाय है जो रुपये के लाभ के लिये चल रहा है। समाज और देश को उन्नत बनाने का उद्देश्य उनके सामने अभी तक प्रमुख रूप से नहीं हैं। इस अवस्था में उसकी बहुत सी बातें हमारे सबके लिए अनावश्यक भी हो सकती है और हैं भी।

लेकिन इस बात को लेकर सिनेमा के प्रति अवहेलना नहीं की जा सकती। कोई भी वस्तु जितनी अधिक हानिकारक हो सकती है, उतनी ही अधिक वह लाभ की चीज भी होती है।

अब यह समाज का काम है कि उससे लाभ उठाने की चेष्टा करें। संसार के अनेक उन्नत देशों में यही किया भी गया है। सिनेमा और थियेटर जन साधारण को आकर्षित करने में बहुत बड़ी विशेषता रखता है। इसलिए उन देशों में उसका सदुपयोग करने की चेष्टा की गई है। यह कोशिश की गयी है कि उसके आकर्षण से लाभ उठाया जाय और उसको नष्ट न करके, उसके द्वारा उन बातों का प्रदर्शन और प्रचार किया जाय, कि जिन से समाज और देश का कल्याण है।

विना संदेह के यह बात माननीय है कि सामाजिक और राजनैतिक प्रचार का कार्य जितना अधिक सिनेमा कर सकता है, उतना अधिक दूसरे साधनों से जल्दी और आसानी के साथ सम्भव नहीं है। इसीलिये संसार के शिक्षित और उन्नत देशों ने इस महत्व पूर्ण कार्य के लिए सिनेमा को एक साधन मान लिया है, और उसके द्वारा जन साधारण के मनोभावों को बदलने के लिए सफलता पूर्वक कार्य किया जा रहा है।

इस प्रकार की बातों का प्रभाव दूसरे देशों पर भी पड़ रहा है। हमारे यहाँ के शिक्षित लोग इन बातों से अनजान नहीं हैं। उनका ध्यान भी उस ओर जारहा है। और हमारी आज की सरकार भी उस ओर दिलचस्पी के साथ देख रही है।

अब मुझे इस परिच्छेद के मूल प्रश्न,पर आजाना चाहिए। देखना यह है कि सिनेमा के साथ लड़कियों का क्या संबंध है। इस प्रश्न को समझने के लिए हमें सिनेमा के प्रदर्शन पर ध्यान देना चाहिए। सही बात यह है कि समाज के अनेक कार्य ऐसे हैं, जिनके साथ लड़कियों और स्त्रियों का अधिक संबध है और कुछ कार्य ऐसेहै जिनके साथ पुरुषों का अधिक सम्बन्ध होता है। उदाहरण के तौर पर नृत्य और संगीत में लड़कियों और स्त्रियों को अधिक सफलता मिलनी चाहिए। यह बहुत कुछ स्वाभाविक हैं। यही कारण है कि थियेट्रिकल कम्पनियों में शिक्षित और सुयोग्य लड़कियां अधिक काम करती हैं। दूसरे देशों में यह चीज और भी अधिक हो गयी है, हमारे यहाँ भी इसके लिये

स्थान बनता जाता है और पुरानी बातों में बहुत कुछ परिवर्तन होता जाता है।

सिनेमा और थियेटर के साथ, लड़कियों के आकर्षण का स्वाभाविक कारण यह है। जो बहुत कुछ गम्भीर है, उस कारण के कुछ मोटे रूप भी हैं। नृत्य और संगीत उनके आकर्षण का काम करता ही हैं। इनके सिवा भी कुछ और बात है। जो प्रमुख रूप से इनको पसन्द आना चाहिए। सिनेमा और थियेटर देखने वालों से यह बात छिपी नहीं है कि पुरानी रूढ़ियों को मिटाने का कार्य उनके द्वारा बड़ी तेजी के साथ हो रहा है। और यह बात भी सही है कि लड़कियों के सम्मान पूर्ण स्थान देने के लिए भी उनकी सेवायें महत्व रखती हैं। इस अवस्था में लड़कियों का आकर्षण स्वभावतः ही उनकी ओर होना ही चाहिए।

सीधी बात यह है कि लड़कियों के जीवन के उत्थान को लेकर सिनेमा और थियेटर बहुत अंशों में, मनोरंजन के रूप में जो प्रदर्शन करते हैं, वह एक अत्यन्त प्रभावशाली आन्दोलन के रूप में है। शताब्दियों नहीं—युगों से पुरानी रूढ़ियों के अत्याचारों में मरने और मिटने वाली स्त्री-जाति को इन सिनेमा और थियेटरों से जो प्रकाश और आश्वासन मिल रहा है, वह उनके प्रति लड़कियों के आकर्षण का कारण बन गया है। इसकी स्वाभाविकता का यह भी एक मुख्य रहस्य है।

इसके बाद हमारे सामने प्रश्न यह है कि सिनेमा देखा कैसे जाय ? इस प्रश्न के साथ सिनेमा और थिएटर के प्रति हमारा एक छिपा हुआ उद्देश्य है और वही उस तरफ हमको खींच कर ले जाने की कोशिश करता है ! किसी भी वस्तु में हमको अच्छाई भी दिखाई दे सकती है और बुराई भी। अच्छी बातों को ग्रहण करना ही हमारा धर्म है और उसका जो पहलू हानिकारक हो सकता है, उससे अपने को दूर रखना ही हमारा कर्तव्य होता है। इन बातों का ज्ञान लड़कियों को होना चाहिए।

इस प्रकार की बातें उसी अवस्था में सम्भव हो सकती हैं, जब कि लड़कियों को इस प्रकार के निर्णय का ज्ञान हो और वे समझ से काम लें। यह समझ उसी अवस्था में सम्भव हो सकती है जब उसके पैदा होने के लिए समय और सुविधाएँ मिलें। अगर ऐसा नहीं है तो उनसे लाभ की अपेक्षा हानि भी उठाई जा सकती है। यह कभी न भूलना न चाहिए।

इस प्रकार सिनेमा थिएटर जैसे खेलों और तमाशों के प्रति लापरवाही नहीं की जा सकती। बल्कि उनसे जीवन में अनेक बातों में लाभ उठाया जा सकता है। इस लाभ के प्रत्यक्ष उदाहरण हमारे सबके सामने है। रूढ़िवादी लोग तो निंदा करने के सिवा और कुछ जानते नहीं। उनकी तो दुनिया ही दूसरी होती है। लेकिन ऐसा करने से काम नहीं चल सकता।

थोड़ी देर के लिए सरकस और कार्नीवाल को ले लिया

जाय। उनमें जिन बातों का प्रदर्शन होता है क्या वे हमारे जीवन में शक्ति और साहस का सञ्चार नहीं करतीं ? क्या वे सभी बातें हमको नए जीवन की ओर आकर्षित नहीं करतीं ?

सच बात यह है कि इन सभी चीजों से वंचित रहने की अवस्था में हमारा जीवन केवल क्षय होने के लिए बाकी रह जाता है। इसलिए मैं होनहार और समर्थ लड़कियों को उनसे लाभ उठाने की सलाह दूँगी। मेरा ऐसा विश्वास है कि इस प्रकार प्रकाश में आने के बाद ही स्त्रियों का जीवन उज्वल बनेगा।

ग्यारहवाँ परिच्छेद

लड़कियों में साइकिलिंग

साधारण तौर पर जितनी भी चीजें सवारी के काम में आती हैं, उनमें एक साइकिल भी है। सभी प्रकार की सवारियों से प्रायः दो प्रकार के लाभ होते हैं। पहला यह कि समय की बचत होती है और दूसरा यह कि थकावट नहीं आती।

इन दोनों लाभों में साइकिल से पहला लाभ अधिक होता है और दूसरा लाभ कम होता है। लेकिन उसी हालत में जब कि साइकिल पैरों के बल पर चलाई जाती है। इसमें थकान कुछ तो आती ही है और अगर कुछ लम्बी यात्रा करनी पड़ती है तो उसकी थकावट भी काफी मालूम होती है।

लेकिन अबतो साइकिलों में भी अनेक प्रकार की सुविधायें होती जाती हैं। ऐसी छोटी-छोटी मशीनों का भी आविष्कार हुआ है, जो साइकिलों के साथ फिट कर दी जाती हैं और उनके लग जाने से साइकिल को पैर से चलाने की प्रायः जरूरत नहीं रह जाती। इससे शारीरिक परिश्रम फिर उतना नहीं होता।

इन साइकिलों के सम्बन्ध में कुछ और भी समझ लेने की जरूरत है। मशीनों की फिटिंग से हमारे यहाँ साइकिलों के चलाने का प्रचार बहुत कम है। इसलिए कि उन मशीनों की कीमत स्वयं साइकिल की कीमत के लगभग हो जाती है। और महंगाई के दिनों में तो उसकी कीमतें और भी बढ़ गई हैं। इस कारण से भी प्रायः लोग अपनी साइकिलों में मशीनों का प्रयोग बहुत कम करते हैं।

कुछ और भी कारणों से साइकिलें प्रायः पैरों के सहारे से ही चलाई जाती हैं। उनमें एक मुख्य कारण यह भी है कि साइकिल से लम्बा रास्ता पार करने का संयोग बहुत कम लोगों को पड़ता है। साइकिल की सवारी आमतौर पर शहरों में काम देती हैं और आरंभिक दिनों में शहरों में ही उसका प्रचार आरंभ हुआ था। लेकिन अबतो शहरों के बाहर कस्बों और छोटे-छोटे देहातों में भी साइकिलों का बहुत प्रचार होगया है।

साइकिलों के सम्बन्ध में इस प्रकार की बातें बहुत साधारण हैं जो ऊपर लिखी गई हैं। यह परिच्छेद उन लड़कियों के सम्बन्ध में लिखा जा रहा है जो साइकिलिस्ट होती हैं अर्थात साइकिलें चलाया करती हैं। साइकिलों के सम्बन्ध में यहाँ पर वे सभी प्रकार की बातें लिखी जायेंगी जो साइकिल चलाने वाली लड़कियों के काम की हो सकती हैं और जिनका जानना इस प्रकार की लड़कियों के लिए बहुत जरूरी है।

आजकल की सभी सवारियों में साइकिल एक आसान और

कम कीमत की सवारी है। लेकिन अपनी हैसियत के मुताबिक यह काम बहुत करती है। शहरों की जिन्दगी इतनी व्यस्त हो गई है कि बिना सवारियों के आमतौर पर लोगों का काम नहीं चलता। बड़े बड़े शहरों में किराये की अनेक सवारियाँ मिलती हैं लेकिन उन शहरों की आबादी बड़ी होने के कारण सवारियाँ बहुत महँगी मिला करती हैं। इसलिए साधारण तौर पर लोग साइकिलों का प्रयोग करते हैं और उनकी सुविधाओं से लाभ उठाते हैं।

समझने की बात यह है कि अन्य लोगों की भाँति आजकल लड़कियों में भी साइकिल का प्रचार बढ़ रहा है। इसकी आवश्यकता का कारण यह हुआ है, कि आजकल की लड़कियाँ घरों के भीतर बन्द रहने वाली लड़कियाँ नहीं रह गयीं। अब उन्हें घरों के बाहर कदम निकालना है। और संसार के सभी कार्यों की तरफ वे दौड़ में शामिल हो रही हैं।

साइकिल और अन्य सवारियाँ

साइकिलों के सम्बन्ध में कुछ बातें ऊपर लिखी गयी हैं। यहाँ पर हमें देखना यह है कि दूसरी सवारियों के मुकाबले में इन साइकिलों की उपयोगिता और अनुपयोगिता कहाँ तक है।

यह पहले ही लिखा जा चुका है कि यों तो कितनी ही सवारियाँ हमारे काम में आती हैं। और वे अपने घरों की भी हो सकती हैं और किराये की भी। हम लोगों में जो लोग अपने

घर की सवारियाँ रखते हैं, उनकी संख्या बहुत कम होती है। इसलिए कि शहरों में सवारी रखने का काम आसान नहीं है।

इस दशा में हम लोगों में उन्हीं लोगों की संख्या अधिक हो जाती है जो या तो पैदल चलने का काम करते हैं अथवा जरूरत पर किराये की सवारियों से काम लेते हैं। जो सवारियाँ किराये पर मिला करती हैं, उनका किराया देना पड़ता है इतनी ही बात नहीं है, बल्कि उनके सम्बन्ध में सबसे बड़ी बात जो असुविधा की होती है, वह यह है कि जरूरत पड़ने पर उनको खोजना पड़ता है और उनके तलाश करने में अक्सर इतना समय लग जाता है जितने से कम समय में ही पैदल चलकर अपना काम चलाया जा सकता था। यह एक बड़ी असुविधा किराये की सवारियों में होती है।

इस प्रकार की असुविधाओं से बचने के लिए साइकिलों का प्रयोग सबसे आसान होता है। इसलिए कि उनकी क़ीमतें भी कम नहीं हैं, उनके रखने में कई प्रकार की सुविधाएं होती हैं और किसी भी समय जरूरत पड़ने पर वे बराबर काम आती हैं।

साइकिलों का प्रयोग

साइकिल की सवारी से जो सुविधायें मिलती हैं, उन्हीं का नतीजा यह हुआ है कि आज करीब-करीब शहरों के सभी घरों में साइकिलें दिखायी देती हैं। यह भी होता है कि किसी एक ही घर में कई-कई साइकिलें होती हैं। लड़के और पुरुष तो

साइकिलें चलाते हैं, लड़कियाँ भी उनका खूब प्रयोग करने लगी हैं।

साइकिलों का प्रयोग किसी न किसी प्रकार होता है, इसके सम्बन्ध में कुछ बातों का लिखना यहाँ पर अनावश्यक न होगा।

१—साइकिल एक आदमी की सवारी है। और बड़े सुभीते के साथ वह जरूरत के स्थान पर पहुँचा देती है।

२—साइकिल में पीछे के भाग में कैरियर होता है, उसकी छोटी मोटी जरूरत की सभी चीजे लोग ले जाने का काम करते हैं।

३—साधारण दर्जे के लोग साइकिलों से बोझ ढोने का अथवा अनेक प्रकार की भारी चीजों के ले जाने का काम भी लेते हैं। इस प्रकार के लोगों ने अपने बहुत से व्यापार के कार्य साइकिलों से ले रखे हैं।

४—यह सभी जानते हैं और ऊपर लिखा भी गया है कि साइकिल एक आदमी की सवारी है। लेकिन उसके कैरियर में दूसरी सवारी को बिठाकर भी ले जाने का काम लोग साइकिलों से लेने लगे हैं। यद्यपि इससे परेशानी कभी-कभी पैदा हो जाती है और इसीलिए कहीं-कहीं पर उसे कानून के बल से रोकने की कोशिश भी की जाती है।

साइकिलों से लाभ और हानि

साइकिलों का यह पहलू भी समझना जरूरी है कि उनसे

लाभ कितना होता है और हानि कितनी होती हैं। सब से पहले यह समझ लेना चाहिए कि पैदल चलने का सम्बन्ध हमारे स्वास्थ्य के साथ अधिक हैं। सवारियों का अधिक प्रयोग करना स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभकारी नहीं है। यह एक ऐसी बात है, जिसे कभी न भूलना चाहिए।

लेकिन इस हानि को सामने रखकर, आज की जिन्दगी में साइकिलों से उपेक्षा नहीं की जा सकती। प्राचीन काल में आदमी की जिन्दगी जिस तरीके से बीता करती थी, उसमें और आज की जिन्दगी में बड़ा अन्तर पड़ गया है। मनुष्य के कार्यों की इतनी वृद्धि हो गई है कि अगर सवारियों से काम न लिया जाय तो काम नहीं चल सकता।

पैदल चलकर अगर एक मनुष्य दो काम कर सकता है तो तेज सवारीयों से अथवा साइकिलों से, आसानी के साथ दस काम किये जा सकते हैं और किये भी जाते हैं। पैदल अगर आदमी साधारण तौर पर दस मील चल सकता है तो साइकिलों से बीस मील और पच्चीस मील चल कर वह अपना काम निकाल सकता है।

हमारी आज की जिन्दगी में ऐसे बहुत से काम होते हैं, जिनमें आदमी को समय पर पहुँचना पड़ता है। ऐसे मौकों पर साइकिलों का प्रयोग बहुत महत्व रखता है। ये सभी बातें साइकिलों की उपयोगिता को बढ़ा देती हैं। और इसीलिए आज की जिन्दगी में उनके बिना काम नहीं चलता। नतीजा

यह हुआ है कि साइकिलों का प्रचार बढ़ गया है और धीरे-धीरे बढ़ता ही जारहा है।

इन सब बातों के साथ-साथ, हमें पैदल चलने का महत्व भी समझ लेना चाहिए। मनुष्य के शरीर में पाचन-शक्तियों का कार्य प्रमुख होता है। उनके ठीक ठीक काम करने से ही मनुष्य नीरोग रह सकता है। जो लोग पैदल अधिक चलते हैं, वे बीमार कम पड़ते हैं। और उनके शरीर के सभी अङ्ग मजबूत बने रहते हैं। पैदल चलने का हमारे जीवन में यह महत्व है। इसी आधार पर हमारी जिन्दगी में 'वाकिंग' का महत्व दिया गया है। और यह बताया गया है कि जिन लोगों को पैदल चलने का मौका कम पड़ता हो, अथवा न पड़ता हो, उनको नियमानुसार, प्रातः काल और सायंकाल वाकिंग करना (टहलना) चाहिए।

इतना सब होने पर भी समाज में सवारियों का प्रयोग बढ़ता ही जा रहा है। और उन्होंने हमारी जिंदगी में कुछ ऐसा स्थान बना लिया है कि छोटे छोटे बच्चों में भी साइकिलिंग का प्रयोग दिन पर दिन बढ़ता ही जा रहा है। यह अवस्था बहुत हानि कारक है। और यही कारण है कि गरीब आदमियों के बच्चे अमीरों के लड़कों और लड़कियों से जहाँ तक उनके शरीर का संबन्ध है, मजबूत पाये जाते हैं।

मैंने ऊपर इस बात को स्वयं मन्जूर किया है कि आज की समाज की जिंदगी में साइकिल की सवारी की उपेक्षा नहीं की

जा सकती। इसलिए कि आज की जिंदगी ही, कुछ ऐसी बन बन गई है। फिर भी इस बात को स्पष्ट बताना चाहती हूँ कि साईकिल का प्रयोग विशेष आवश्यकताओं को छोड़कर जितना ही कम किया जाय, उतना ही अच्छा है।

साईकिलों के प्रचार और प्रयोग से हालत यहाँ तक पहुंच गई है कि छोटे छोटे लड़के भी, जिनको पैदल खूब चलना चाहिए, और खूब दौड़ना घूमना चाहिए, दो कदम भी साइकिलों के होने पर, पैदल चलना पसन्द नहीं करते। उनकी यह आदतें अच्छी नहीं हैं। और उन्हें खूब समझ लेना चाहिए कि उनकी इन आदतों से, उनको जो शारीरिक क्षति पहुंचती है और जो निर्बलता उत्पन्न होती है, उसको दूर करने के लिए उन्हें कोई दूसरा उपाय नहीं मिल सकता।

छोटे बच्चों को साइकिल का प्रयोग कराया जाय और पैदल चलने के बजाय उनको आरंभ से ही साइकिल का प्रयोग करने का अभ्यासी बनाया जाय। इसका मैं सख्त विरोध करती हूं। मैं खूब जानती हूँ कि जो माता पिता ऐसा करते हैं उनको बिल्कुल इस बात का ज्ञान नहीं होता कि इससे उनके बच्चों को क्या नुकसान पहुँचता है।

मैं रोजाना देखती हूँ कि जो छोटे बच्चे अभी-ठीक पैदल चलने के योग्य भी नहीं हो सके, उनके माता-पिता उनको छोटी छोटी साइकलें ला देते हैं और यह उनको चलाने की कोशिश करते हैं। मैं यह भी जानती हूँ कि अब वे अपने बच्चों को

साइकिलों पर चलते देखते हैं तो वे बहुत प्रसन्न होते हैं। लेकिन उनको इस बात का ज्ञान नहीं है कि वे अपने हाथों से ही अपने बच्चों की शारीरिक शक्तियों का क्षय करते हैं।

इस विषय में एक बात और भी बहुत जरूरी है। साइकिलों के प्रयोग से और अधिक प्रयोग से, लड़कियों की अपेक्षा उन लड़कों को अधिक हानि पहुँचती है, जिनके अंगों का न तो पूरी तौर पर विकास हो पाया है और न वे अङ्ग, पूर्ण रूप से परिपक्व हो सके हैं। इसलिए अगर साइकिलों के प्रयोग में इन हानिकारक बातों का भी ख्याल रखा जाय तो भी बहुत-कुछ, होने वाले नुकसानों से रक्षा हो सकती है।

स्कूलों में जाने वाली लड़कियां

साइकिलों के प्रयोग में अब मुझे फिर लड़कियों की तरफ देखना चाहिये। इसका प्रयोग अधिकांश रूप में, उन्हीं लड़कियों में अधिक हो रहा है, जो स्कूलों में जाती हैं। इसका कारण है। पढ़ने वाली लड़कियों को अपने घरों से दूर-दूर के स्कूलों में जाना पड़ता है। ये लड़कियाँ नजदीक के स्कूलों में तो पैदल जा सकती हैं और जाती भी हैं। लेकिन दूर के स्कूलों में पैदल जाना उनके लिए कठिन हो जाता है।

इस अवस्था में अपने स्कूलों में पहुँचने के लिए लड़कियों को किसी सवारी का प्रबन्ध करना पड़ता है। इन सवारियों में स्कूलों की ओर से मोटर-बसें होती हैं। लेकिन उनकी सहायता लेने में दो प्रकार की असुविधायें पड़ती हैं। सभी भेटों की

साइकिलिस्ट लड़कियाँ

एक वह जमाना था जब लड़कियाँ और स्त्रियाँ अपने घरों से किसी के साथ निकला करती थीं, यह एक प्रथा थी, उनके संरक्षण के लिए यह प्रथा यहाँ तक बढ़ गई थी कि एक पूरी अवस्था की लड़की या स्त्री को न तो अपने ऊपर विश्वास करना पड़ता था और न उसको करने दिया जाता था, बजाय इसके वह अपने घर के किसी भी आदमी के साथ, अपने घरसे निकल सकती थी और दरवाजे के बाहर कदम रख सकती थी।

इस प्रथा की सीमा यहीं तक न थी। पूर्ण अवस्था की एक लड़की या स्त्री को अपनी रक्षा के लिए, घरके किसी आदमी के अभाव में, एक छोटे बच्चे को लेकर चलना पड़ता था और अपने आश्रय के लिए उस स्त्री को साथ के एक छोटे से बालक पर विश्वास करना पड़ता था। समाज का वह नियम स्त्री-जीवन के आत्म-विश्वास के पतन का कारण था। उसका अन्त यहीं तक न था। लड़कियों और स्त्रियों को छोटे-छोटे दरजे के अपने आश्रय के लिए, घरामे लेकर बाहर तक उन नौकरों पर भी विश्वास करना पड़ता था, जिनका आचरणहीन होना, अस्वाभाविक न था।

इन परिस्थितियों ने लड़कियों और स्त्रियों को न केवल निर्बल बनाया था, बल्कि उनके कारणों से, लड़कियों और स्त्रियों को अपने ऊपर विश्वास किसी प्रकार न रह गया था। वे एक बकरी को देखकर घबराती थीं और बिल्ली को देखकर

लड़कियाँ मोटर-बसों का किराया देने की आर्थिक सामर्थ्य नहीं रखतीं और जो लड़कियाँ आसानी के साथ उनका किराया देभी सकती हैं, उनको नियमित रूप से मोटर-बसें स्कूलों में लेजाने और वहाँ से उनके घरों पर पहुँचाने का कार्य ठीक-ठीक नहीं कर पाती।

लड़कियों के स्कूलों से जिनका सम्बन्ध है, उनसे यह बात छिपी नहीं है कि स्कूलों की ओर से जो मोटर गाड़ियाँ काम करती हैं, प्रायः उनके ड्राइवर छुट्टियों पर रहते हैं। इन बातों के कारण मोटर-गाड़ियों पर जाने आने वाली लड़कियों के सामने अक्सर असुविधायें बनी रहती हैं।

इन परिस्थितियों में, लड़कियोंके लिए जरूरी हो जाता है कि स्कूलों में जाने के लिए, वे अपनी सवारियों का प्रबन्ध करें। परन्तु इस प्रकार का प्रबन्ध साधारण घरों की लड़कियों के लिए सम्भव नहीं होता। इसलिए उनको अथवा उनमें से अधिकांश लड़कियों को साइकिलों का सहारा लेना पड़ता है।

लड़कियों में साइकिलों के प्रचार के इतने ही कारण नहीं हैं। एक और भी कारण है, साइकिलों के प्रयोग की ओर आज की लड़कियों का ध्यान भी अधिक जा रहा है। लड़कों में यदि साइकिलों का प्रयोग यह सकता है तो वह लड़कियों के लिए भी स्वाभाविक है। आजकी लड़कियाँ इस बात को मानने के लिए तैयार नहीं हैं कि वे जीवन के संघर्ष में किसी से पीछे रह सकती हैं।

साइकिलिंग्ट लड़कियाँ

एक वह जमाना था जब लड़कियाँ और स्त्रियाँ अपने घरों से किसी के साथ निकला करती थीं, यह एक प्रथा थी, उनके संरक्षण के लिए यह प्रथा यहाँ तक बढ़ गई थी कि एक पूरी अवस्था की लड़की या स्त्री को न तो अपने ऊपर विश्वास करना पड़ता था और न उसको करने दिया जाता था, बजाय इसके वह अपने घर के किसी भी आदमी के साथ, अपने घरसे निकल सकती थी और दरवाजे के बाहर कदम रख सकती थी।

इस प्रथा की सीमा यहीं तक न थी। पूर्ण अवस्था की एक लड़की या स्त्री को अपनी रक्षा के लिए, घरके किसी आदमी के अभाव में, एक छोटे बच्चे को लेकर चलना पड़ता था और अपने आश्रय के लिए उस स्त्री को साथ के एक छोटे से बालक पर विश्वास करना पड़ता था। समाज का वह नियम स्त्री-जीवन के आत्म-विश्वास के पतन का कारण था। उसका अन्त यहीं तक न था। लड़कियों और स्त्रियों को छोटे-छोटे दरजे के अपने आश्रय के लिए, घरा में लेकर बाहर तक उन नौकरों पर भी विश्वास करना पड़ता था, जिनका आचरणहीन होना, अस्वाभाविक न था।

इन परिस्थितियों ने लड़कियों और स्त्रियों को न केवल निर्बल बनाया था, बल्कि उनके कारणों से, लड़कियों और स्त्रियों को अपने ऊपर विश्वास किसी प्रकार न रह गया था। वे एक बकरी को देखकर घबराती थी और बिल्ली को देखकर

अपने कोठे अथवा कमरे की ओर भागती थीं। पुरानी प्रथा ने स्त्री-जीवन को इस प्रकार निकम्मा और अयोग्य बनाया था।

लेकिन आज की बदलती हुई दुनियाँ में लड़कियाँ किसी से पीछे नहीं हैं। जीवन के दूसरे कार्यों के साथ-साथ वे आज एक बड़ी संख्या में साइकिलिस्ट भी हैं अर्थात बड़ी आजादी के साथ वे साइकिलों पर बैठकर हवा से बातें करती हुई चलती हैं।

साइकिलिस्ट लड़कियाँ, साइकिलों का प्रयोग करके अपने लिए कई प्रकार से समय और सुविधाओं को अनुकूल बना लेती हैं, इतनी ही बात नहीं है। सबसे बड़ी बात यह है कि बड़े बड़े शहरों की घनी आबादी और मार्गों के संघर्ष में भी, सफलता पूर्वक तेजी के साथ साइकिलों पर चल कर वे अपने साहस का परिचय देती हैं।

इस प्रकार की साइकिलिस्ट लड़कियाँ न केवल स्त्रियों के मस्तक को ऊँचा करती हैं, बल्कि वे अपने और अपने समाज के लिए सम्मान प्राप्त करने का कारण बनती हैं। सच्ची बात यह है कि कोई भी इन साइकिलिस्ट लड़कियों की प्रशंसा करेगा।

इस प्रशंसा का कारण है, किसी सुरक्षित सवारी पर बैठ कर कहीं आना-जाना, किसी प्रकार की प्रशंसा अधिकारी नहीं है। लेकिन बिना किसी सन्देह के साइकिल की सवारी, विशेष कर लड़कियों के लिए, उनके साहस का परिचय देती है। इन साइकिलों की सवारी, जिनके न तो हाथ होते हैं और न पैर, जिनके गिरने में पल भर की देरी भी नहीं लगती।

साइकिलों में लड़कियों की सावधानी

साइकिलों के चलाने में लड़कियों और स्त्रियों को जितनी सावधानी की जरूरत होती है, उतनी कदाचित किसी दूसरे को नहीं। इसलिए कि साइकिल चलाने वाले, सभी प्रकार के और सभी अवस्था के पुरुषों को सड़कों पर धड़ाम से गिरते हुए तो लोग रोज ही देखा करते हैं। इस प्रकार का गिरना न तो उन गिरने वालों के लिए लिहाज का कारण रह गया है और न देखने वालों के लिए आश्चर्य जनक। उनके लिए यह तो एक मामूली सी बात हो गयी है।

लेकिन लड़कियों के सम्बन्ध में यह बात नहीं है, साइकिलों का प्रयोग और साइकिलों का चलाना, उनके लिए इतनी सावधानी से भरा हुआ होना चाहिए जिससे वे—गिरना तो दूर रहा—कभी किसी मौके पर उनके हिलने और डुलने की भी नौबत न आवे। यद्यपि मैं इस बात को भली भांति जानती हूँ कि साइकिलिस्ट लड़कियाँ इस विषय में सावधानी से काम लेती हैं और उनकी चेष्टा में उनको सफलता भी मिलती है।

फिर भी इस विषय में कुछ प्रकाश डालना यहाँ पर जरूरी है। उसके लिए नीचे लिखी हुई कुछ बातों का बहुत ध्यान रखना चाहिए—

१—सफलता पूर्वक सइकिलों पर चलने के लिए साहस की बड़ी जरूरत होती है। सहज ही घबरा जाने की आदत इस विषय में बहुत ही खराब होती है।

असभ्य और दुराचारी अधिक हैं। किसी भी सभ्य देश में लड़कियाँ और स्त्रियाँ घरों से लेकर, बाहर तक स्वतंत्रता का जीवन बिताती हैं। कभी भी कोई भी मनुष्य उनके साथ अनुचित और कटुता का व्यवहार करने की बात सोच तक नहीं सकता।

लेकिन आज अभी हमारे देश की वह अवस्था नहीं है। यहाँ पर सभ्य आदमियों की अपेक्षा असभ्य और दुराचारियों की संख्या अधिक है। इसलिए लड़कियों को खूब समझ लेना चाहिए कि ऐसे मौकों पर उनका साहस ही, उनकी सहायता करेगा और उसके बाद किसी भी दुष्ट आत्मा में दुर्व्यवहार करने की हिम्मत न रहेगी।

लड़कियों का सबसे बड़ा बल, उनका साहस है।

बारहवाँ परिच्छेद

लड़कियों में धार्मिक विचार

आदमी की जिन्दगी में सबसे बड़ा महत्व धार्मिक बातों का होता है। प्राचीन काल में धर्म की प्रतिष्ठा की गयी थी। उसका उद्देश्य था, हमारे विचारों और आचरणों को शुद्ध बनाना। जिनके कारण हमारा कल्याण हो सकता है और जिनके द्वारा एक मनुष्य दूसरे मनुष्य के लिए उपयोगी बन सकता है, ऐसे विचारों और आचरणों को धर्म कहते हैं।

धर्म के सम्बन्ध में लड़कियों को सही बातों का ज्ञान कराने के लिए ही, इसी परिच्छेद में धार्मिक बातों का विवरण दिया जायगा। हमारे देश में लोगों का ख्याल है कि धर्म का महत्व केवल हमारे देश ने समझा है। इस प्रकार के लोगों का यह भी विश्वास है कि दूसरे देशों को धर्म का ज्ञान नहीं है। ऐसा सोचना और कहना बहुत बड़ी भूल करना है।

जिन लोगों ने दुनिया के दूसरे देशों का ज्ञान प्राप्त किया है वे भली भाँति जानते हैं कि धर्म का महत्व केवल हमारे देश में

ही नहीं माना गया है, बल्कि संसार के सभी देशों में उसका महत्व स्वीकार किया गया है।

इस प्रकार, धर्म का महत्व सभी लोगों में बहुत प्राचीन काल से चला आ रहा है और आगे भी चला जायगा। प्राचीन काल की धार्मिक बातों में और आज की धार्मिक बातों में बड़ा अन्तर पड़ गया है। जैसा मैंने ऊपर लिखा है, धार्मिक बातें हमारे विचारों और भावनाओं को शुद्ध बनाने का काम करती हैं। इस शुद्धता का मतलब लड़कियों को सही सही समझना चाहिए। धार्मिक बातों का उद्देश्य यह होता है कि मनुष्य अपने लिए जितना ही उपयोगी बने, दूसरों के लिए भी वह उतना ही काम का साबित हो। अगर किसी आदमी ने इस उद्देश्य को लेकर अपनी जिन्दगी को बनाया है, तो वह सचमुच धार्मिक है। लेकिन अगर कोई ऐसा नहीं करता और वह केवल अपना ही सुख और स्वार्थ चाहता है, तो वह धार्मिक नहीं है बल्कि उसे अधर्मी ही कहना चाहिए।

अब लड़कियों को अपनी और अपने देश की हालत को समझना चाहिए। सबसे पहिले उनको यह जानने की ज़रूरत है कि धर्म किसे कहते हैं। इसे ऊपर लिखा जा चुका है और फिर भी स्पष्ट करने के लिए मैं बता देना चाहती हूँ कि जिस आदर्श के अनुसार किसी दूसरे का अनिष्ट होता है वह धर्म का ढोंग है।

[illegible]

जिससे—घर से लेकर बाहर तक किसी को दुःख पहुँचे अथवा किसी को कुछ हानि हो। जो आदमी धर्म के इस सच्चे उद्देश्य को पूरा करता है, वही इस लोक में सुखी है और परलोक में भी अर्थात् मरने के बाद भी वह दूसरे जन्म में सुख पाता है।

अब लड़कियों को देखना चाहिए कि क्या वे धर्म के इस सच्चे उद्देश्य को जानती हैं? घर से लेकर बाहर तक वे जितने लोगों को—जितने स्त्री-पुरुषों को, जानती हैं। उनमें कितने स्त्री पुरुष धर्म की इस आज्ञा का पालन करते हैं? अगर ईमानदारी के साथ देखा जाय और कहा जाय कि जो लोग धर्म की बातों पर लंबी चौड़ी हाँका करते हैं। क्या वे कभी धर्म की मर्यादा की भी रक्षा करते हैं?

सचमुच हमारे जीवन में धर्म के नाम पर करीब-करीब सभी बातें झूठी भर गयी हैं। इस परिच्छेद में उन सभी बातों को मैं साफ-साफ लिखना चाहता हूँ। जिन्होंने धर्म के नाम पर हमको अधर्मी बना रखा है, इस विषय में यह खूब समझ लेना चाहिए कि धर्म से हमको सुख मिलता है और अधर्म से हमको दुःख मिलता है। इसके बाद हमें यह भी समझना है कि हम सभी क्या अपने जीवन में सुखी हैं? अगर सुखी नहीं हैं तो यह निश्चय है कि हमारी जिन्दगी में अधर्म बढ़ गया है, और हम सभी लोग धर्म का झूठा नाम लिया करते हैं। इसीलिए सुख के स्थान पर हमको दुःख अधिक भोगना पड़ता है।

स्त्री जीवन और धार्मिकता

अब हमको अपने विचारों, विश्वासों और व्यवहारों की तरफ

देखना चाहिए। धर्म हमेशा सिखाता है कि दूसरों के साथ प्रेम करो। धर्म सिखाता है कि हमेशा दूसरों के कल्याण की बात सोचो। धर्म का कहना है कि जो कोई ऐसा करता है, भगवान उसकी सहायता करते हैं और ईश्वर की कृपा से ही इस प्रकार का आदमी कभी दुःख नहीं पाता।

अब जरा हम अपनी तरफ देखें। हम लोगों में प्रत्येक क्या खुद ही सुखी नहीं होना चाहता? क्या हम सभी लोग यह नहीं चाहती कि हम और हमारे बच्चे और आदमी सुखी रहें। हम लोगों में कितने लोग ऐसे हैं—चाहे वे स्त्रियाँ हों अथवा पुरुष- जो दूसरे को दुखी देखकर दुखी होते हैं? कितनी ऐसी स्त्रियाँ हैं, जो दूसरे के बच्चों का भी उतना ही प्यार करती हैं, जितना अपने बच्चों का? धर्म प्रत्येक स्त्री को सिखाता है कि तुम दूसरे बच्चों का भी उतना ही आदर करो जितना कि तुम अपने बच्चों का कर सकती हो। फिर वे ऐसा क्यों नहीं करती? जो ऐसा नहीं कर सकती, क्या वे विश्वास करती हैं कि उनके जीवन में धर्म की रक्षा होती है?

मैं इसी परिच्छेद में आगे चलकर बताऊँगी कि स्त्रियों में जो धार्मिक भावना है, वह कितनी भूलों से भरी हुई है। स्त्री-जीवन की धार्मिक बातों की मीमांसा करने का यहाँ पर मतलब यह है कि उन्हीं से लड़कियों को धर्म की प्रेरणा मिलती है। और वे उन्हीं से उन बातों को जानने का ज्ञान प्राप्त करती हैं जिनको लोगों ने और विशेष कर लड़कियों और स्त्रियों ने धर्म मान रखा है।

अगर हम बहुत प्राचीन काल की ओर देखें और पता लगावें तो हमको मालूम होगा कि उस जमाने में धर्म के नाम पर आग की, जल की, पेड़ों की, पत्थरों की और जाने कितने पदार्थों की पूजा की जाती थी! इस पूजा को ही लोग धर्म समझते थे। यह अवस्था किसी एक देश की न थी, वरन सम्पूर्ण संसार के देशों में उसके विभिन्न रूप पाये जाते थे। उस जमाने में भारत वर्ष ने तो इस पूजा को प्रधानता दी थी, मुसलमानों में उससे भी अधिकता थी। अंग्रेजों और योरप की दूसरी जातियों में भी इस प्रकार की अजीब बातें भरी हुई थीं।

लेकिन समय बदला, उस प्रकार की पूजायें खतम हुई मुसलमानों से लेकर संसार की अन्य जातियों ने धर्म की परिभाषा बदली। परन्तु हिन्दुओं में अधिक परिवर्तन न हुआ। बंगाल में ब्रह्मो समाज और अन्य प्रान्तों में आर्य समाज ने इस परिवर्तन के काम में बहुत कुछ सफलता पाई। लेकिन अशिक्षितों और साधारण दर्जे के लोगों में बहुत कुछ वैसी ही बातें बनी रहीं।

हम अपने देश में आज का स्त्री-जीवन देखें। स्त्रियों के विश्वासों पर नजर डालें तो हमें पता चलेगा कि उन्होंने किन बातों को धर्म मान रखा है। क्या हम सब को यह बात मालूम नहीं है कि आज भी स्त्रियाँ पेड़ों और पत्थरों की लगभग उसी प्रकार पूजा करती हैं, जिस प्रकार की पूजा प्राचीन काल में हुआ करती थी। इस प्रकार के लोगों ने और खासकर स्त्रियों ने कभी क्या सोचा है कि उनकी इस पूजा का क्या मतलब होता है?

किसी मिट्टी के ढेर, पेड़ और पत्थर की पूजा करने की अपेक्षा अगर उन्होंने मनुष्य के प्रति आदर करना सीखा होता तो कितना अच्छा होता। लेकिन वे ऐसा नहीं करतीं और उनके ऐसा न करने का कारण है। वह यह कि उनको कभी सही बातें न तो सुनने को मिलीं और न बताई गयीं। उनका अपना विश्वास, अपनी बातों पर मजबूती के साथ जमा हुआ है।

जिस प्रकार किसी मामले-मुकद्दमे के सम्बन्ध में कोई आदमी वकील के पास जाता है और बीमारी में उसे किसी डाक्टर या वैद्य के पास जाना पड़ता है, उसी प्रकार धार्मिक बातों के विवेचन के लिए लोगों को पण्डितों की बातों पर विश्वास करना पड़ता है। ये पण्डित लोग न तो आज का धर्म जानते हैं और न प्राचीन काल का। सच्ची बात तो यह है कि वे धर्म के सम्बन्ध में सही बातों का ज्ञान नहीं रखते। इस प्रकार के पण्डितों से ही साधारण तौर पर लोगों को और विशेषकर स्त्रियों को धर्म की बातें सुनने को मिलती हैं। अब सोचने की बात यह है कि जो आदमी स्वयं बे सिर पैर की बातें करता है, उससे दूसरों को सही बातों का क्या ज्ञान हो सकता है।

सबसे बड़े आश्चर्य की बात यह है कि स्त्रियाँ इस प्रकार की बातों में दूसरे का विश्वास नहीं करतीं। उन्होंने बूढ़ी स्त्रियों से और अनजान आदमियों से जो कुछ समझ रखा है, उसी को वे सही मानेंगी। उन्हें कोई लाख समझावे, लेकिन

उनको विश्वास न होगा। वे न तो अपने विरुद्ध सुनना चाहेंगी और न किसी बात पर बुद्धि से काम लेना पसंद करेंगी। इस प्रकार का दुराग्रह उन स्त्रियों में ही अधिक मिलता है जो निरक्षर होती हैं। जिनके जीवन के साथ शिक्षा का सम्पर्क तक नहीं हुआ और जिन्होंने अपना घर और द्वार छोड़कर बाकी दुनिया की बात तक जानी नहीं।

इस प्रकार की अशिक्षित स्त्रियाँ किसी दूसरे का विश्वास नहीं करतीं, इसकी कहानी बड़ी लम्बी है। मैं उसके सम्बन्ध में इतना ही यहाँ पर लिखना चाहूँगी कि आम तौर पर घरों में पुरुषों के विश्वास और मिलते हैं और स्त्रियों के और। झूठे विश्वासों का जब पर से आदमी विरोध करते हैं तो उन पुरुषों की स्त्रियाँ उन्हीं का मजाक उड़ाती हैं। इसका कारण है अशिक्षा, मूर्खता और अज्ञान।

अफसोस इस बात का होता है कि इसी प्रकार की स्त्रियों से लड़कों और लड़कियों को धार्मिक बातों का ज्ञान मिलता है। धर्म की सही बातों का ज्ञान प्राप्त करने लिए उनके जीवन में कोई साधन नहीं है। नतीजा यह होता है कि पढ़ने लिखने के बाद भी उनके पुराने विश्वास कायम रहते हैं। और उनको उन्हीं विश्वासों के अनुसार चलना पड़ता है। इस अवस्था में लड़कियों को धर्म की सही बातों का ज्ञान कैसे हो सकता है। यह एक महान का प्रश्न है।

मूर्ख स्त्रियों का धर्म

धर्म के सम्बन्ध में झूठे विचार और विश्वास किस प्रकार

स्त्री-जीवन में फैले हुए हैं, उन पर कुछ बातें ऊपर लिखी गयी हैं। उनमें मैंने साफ साफ बताया है कि अशिक्षित स्त्रियों में धर्म के झूठे विश्वास जो फैल हुये हैं, उन्हीं की छाया आज पढ़ी लिखी स्त्रियों में भी मिलती है, यह बड़े दुख की बात है।

धर्म के नाम पर मूर्ख और बनी हुई स्त्रियों ने किस प्रकार का एक नाटक अपने जीवन को बना रखा है, इस पर कुछ बातों का लिखना जरूरी मालूम होता है! उनकी बातों को पढ़ने के बाद ऐसी कोई पढ़ी लिखी लड़की न निकलेगी जिसको हँसी न आवे और जिस पर उसे घृणा न मालूम हो। धर्म के नाम पर जिस प्रकार की मूर्ख स्त्रियों को दो-चार मिसालें मैं देना चाहती हूँ, उनकी संख्या समाज में कम नहीं है, उनमे से कुछ इस प्रकार हैं।

१—अपनी छोटी अवस्था में मैंने एक बुढ़िया को देखा था, उसकी अवस्था लगभग पचास वर्ष की थी। वह रास्ता चलती थी तो उसके पूरे पैर जमीन पर न पड़ते थे। उसके घर पर सब कोई उसकी हंसी उड़ाता और जब वह बाहर निकलती तो उसे देख कर सभी लोग हंसते। लड़कों और लड़कियों के लिए तो वह बहुत कुछ मनोरंजन का सामान बन गई थी। उन दिनों में भी मुझे संसार की इन बातों के समझने की उत्सुकता रहा करती थी. मेरे बहुत पूछने पर लोग बताते कि यह बुढ़िया बड़ी धर्मात्मा है।

(२) कुछ स्त्रियाँ ऐसी भी देखने में आती हैं जो पवित्रतों

की कथाओं में अधिक जाती हैं और घर लौट कर वे पवित्रता और शुद्धता के नाम पर तरह तरह की जो बातें करती हैं एवं काम करती हैं, उनका सम्बन्ध किसी प्रकार बुद्धि के साथ नहीं होता। मिसाल के तौर पर मैं बताती हूँ कि एक स्त्री के घर पर चौका-बरतन करने के लिए महरी आती थी। वह महरी जब बरतन धोकर चली जाती तो वह स्त्री उसके धोये हुए बरतनों को शुद्ध करने के लिए फिर पानी से धोती और उसके बाद उनको उठाकर वह अपने चौके या रसोईघर में ले जाती।

(३) धर्म को अधिक महत्व देने की अभिलाषा में ही एक स्त्री को तो यहाँ तक देखा गया है कि वह भोजन बनाने के लिए जो लकड़ियां अपने रसोईघर में ले जाती थी, उनको पहले पानी छिड़क कर अथवा हल्के तौर पर धोकर ले जाती थी। कुछ इसी प्रकार की स्त्रियां यह भी करती हैं कि वे धोबियों को अछूत मानती हैं और जब वे कपड़े धोकर लाते हैं तो उन कपड़ों को वे स्वयं अपने घर पर धोकर और फिर सुखा कर उनको शुद्ध करने का काम करती हैं और उसके बाद वे उन कपड़ों को भीतर ले जाकर सदूक में रखती हैं।

यह बताने की जरूरत नहीं है कि छुआछूत का विचार भी झूठे धार्मिक विश्वासों के कारण उत्पन्न हुआ है। इस प्रकार की बातें स्त्रियों में आज भी अधिक मिलती हैं। इस प्रकार की स्त्रियां पढ़ी-लिखी नहीं होतीं। उनके जीवन की यह मूर्खता

उन्हीं तक सीमित नहीं रहती, बल्कि उनकी सन्तानों पर भी अपना प्रभाव डालती हैं और लड़कों एवम् लड़कियों के जीवन को मूर्खता से भर देती हैं।

अब प्रश्न यह होता है कि लड़कियों में धर्म-सम्बन्धी विचार आते कहांसे हैं? यह बात संक्षेप में ऊपर लिखी जाचुकी है। लेकिन वह काफी नहीं है। इसीलिए उस पर कुछ और प्रकाश डालने की जरूरत है।

हमारे जीवन में दो प्रकार की बातें होती हैं, अच्छी बातें और गलत बातें। दोनों प्रकार की बातें हमें कहीं न कहीं से मिला करती हैं। जहांसे इस प्रकार की बातें हमें मिलती हैं, अगर वे साधन सही होते हैं तो हमको सही बातों का ज्ञान होता है और अगर वे साधन गलत होते हैं तो हमको गलत बातों का ज्ञान होता है। हमें अब देखना चाहिये कि लड़कियों को धार्मिक बातें कहां-कहां से मिलती हैं—

१—सबसे पहले लड़कियां सभी प्रकार की बातें अपनी मां से सीखती हैं। माता का सम्बन्ध ही सबसे पहला सम्बन्ध बच्चों के साथ होता है।

२—माता के बाद, लड़कियां बहुत-सी बातें अपने घर की सयानी और बड़ी स्त्रियों से सीखती हैं। जबसे वे होश संभालती हैं, उनको तरह तरह की बातें सुनने और देखने को मिला करती हैं और उनसे उनके विश्वास मजबूत बनते हैं।

३—घरों के बाद, लड़कियां बाहरी स्त्रियों से भी बहुत-सी

बातें सीखती हैं। उनके घरों पर ही अनेक प्रकार की स्त्रियां एकत्रित होती हैं और जिस प्रकार की उनकी बातें वे सुनती हैं अथवा उनको वे करते देखती हैं, वैसे ही उनके विचार, विश्वास और आचरण बन जाते हैं।

४—पण्डितों की कथाओं में, मन्दिरों में और धर्म के दूसरे स्थानों पर भी लड़कियां अपनी माताओं, बहनों और घरों की बूढ़ी स्त्रियों के साथ जाया करती हैं, वहाँ पर वे जैसा देखती हैं, वैसा ही वे भी करती हैं।

५—पुराने ढङ्ग की छोटी-छोटी पुस्तकें धार्मिक बातों के सम्बन्ध में लड़कियों को जो पढ़ने को मिलती हैं, उनमें भी ऐसी प्रकार की बातें होती हैं।

इसके सिवा लड़कियों का दूसरा कोई जीवन नहीं होता। लड़कों और लड़कियों के जीवन में आज भी बहुत बड़ा भेद है। धर्म की जिन बातों पर आज के लड़के मजाक करते हैं और जिनको वे नहीं मानते, लड़कियां उन्हींको मानती हैं। इसका नतीजा यह होता है कि घर के लड़कों और पुरुषों की नजरों में भी लड़कियां और स्त्रियां मूर्ख समझी जाती हैं। स्त्री-जीवन की यह परिस्थिति कितनी शोचनीय है।

६—पढ़े-लिखे परिवार की लड़कियों और स्त्रियों को मैंने जब इस प्रकार की बातों में देखा तो मुझे बहुत मालूम हुआ। एक घर के मालिक कालेज में प्रोफेसर थे। उनका शंकरलाल नाम था और सभी लोग उनको शंकरबाबू

कह कर पुकारते थे। उनके घर की परिस्थिति देखकर मैंने उनसे कहा—

शंकर बाबू, मैं आपसे कुछ बात करना चाहती हूँ।

उन्हों ने मुस्करा कर उत्तर दिया—जरूर बात कीजिये. मैं ध्यान से आपकी बात सुनूंगा।

मैंने कहा—धन्यवाद,

मैं कुछ रुकी और फिर उनकी ओर देखकर मैं कहने लगी—हम लोगों के लिए यह बड़ी प्रसन्नता की बात है कि हमारे समाज में आपके परिवार की तरह, शिक्षित परिवार भी हैं।

शंकर बाबू मेरी बात को सुन रहे थे, मैंने आगे फिर कहा—स्त्रियों से लेकर लड़कियाँ तक आपके परिवार में शिक्षित हैं। लेकिन धर्म के नाम पर निराधार बातें उनमें देख कर मुझे आश्चर्य हुआ है।

शंकर बाबू ने हंस कर कहा—मैंने अपने परिवार में धार्मिक विश्वासों में सबको बराबर आजादी दी है।

मैंने पूछा—मैं आपकी बात अभी समझ नहीं सकी। उसे और साफ कीजिए।

उन्होंने कहा—मैं इस बात को पसन्द करता हूँ कि धार्मिक मामलों में जिसका जैसा विश्वास हो, वह वैसा करे। मैं उसमें दखल नहीं देना चाहता।

मैंने ध्यान से उनकी बातों को सुना और फिर नम्रता से कहा—

यह आप की उदारता है। लेकिन अगर आपके परिवार की स्त्रियाँ और लड़कियाँ हिन्दू धर्म छोड़कर ईसाई धर्म स्वीकार कर लें तो क्या उनके साथ आपका सामाजिक संबंध बराबर ऐसा ही बना रहेगा?

शंकर बाबू तेजी के साथ बोल उठे—यह कैसे हो सकता है। मैं उसे कभी मंजूर न करूंगा।

मैंने मुस्कराते हुए कहा—मेरा मतलब आपसे नहीं है। मैं कहती हूं कि अगर आपका परिवार ऐसा करे, जिसमें लड़कियाँ और स्त्रियाँ भी हैं तो आप कुछ दखल न देंगे?

मेरे प्रश्न को सुनकर उन्होंने कहा—हिन्दू-धर्म और है और ईसाई धर्म दूसरा है। दोनों धर्म एक दूसरे से भिन्न हैं। मैंने जो कुछ कहा, उस का मतलब यह है कि अपने धर्म के भीतर हम सब को अधिकार है कि हम लोग अपने—अपने विश्वासों के अनुसार काम करें।

मैंने सरलता के साथ अपनी बात को समझाते हुए कहा—मैं आपकी बात का खण्डन नहीं करना चाहती। लेकिन धार्मिक बातों में कहीं पर भी अगर दो विश्वास हैं तो यह निश्चय है कि उनमें एक ही सही है, वे दोनों सही नहीं हो सकते।

उन्होंने तेजी के साथ स्वीकार करते हुए कहा—हाँ, यह तो ठीक है, मैं भी इस बात को मानता हूँ।

मैंने फिर कहना आरंभ किया—जब दो प्रकार के विश्वासों में एक सही है। इसका अर्थ यह है कि उनमें दूसरा गलत है, तो

क्या यह जरूरी है कि जो गल हो उसे दूर कर दिया जाय और जो सही हो उसी को दोनों ही मंजूर करें।

शंकर-बाबू हाँ क्यों नहीं।

मैंने कहा—तो फिर ऐसा क्यों होता है कि जीवन के मार्ग में एक ही घरके पुरुषों का विश्वास और हो और स्त्रियों का और हो!

शंकर बाबू चुप चाप सुनते रहे। मैंने उनकी ओर देखा और फिर कहा—क्या आप नहीं जानते कि जीवन की बहुत सी बातों में हमारे देश की स्त्रियों का तरीका और रास्ता, उन्हीं को अपमानित करने का कारण हुआ है। कुछ इसी प्रकार की बातों से ही स्त्रियाँ अयोग्य समझी जाती हैं। उनकी इस अयोग्यता का कारण यह है कि उनको सही बातों को जानने की सुविधायें नहीं मिलतीं।

शंकर बाबू चुपचाप सुनते रहे। मैंने नम्रता के साथ अपनी बातों को पूरा करते हुए कहा—आपकी तरह के पढ़े लिखे आदमी भी अपने घरों की लड़कियों और स्त्रियों की गलतियों को दूर करने की चेष्टा नहीं करते। इसका नतीजा यह होता है कि वे गलत रास्तों से जो कुछ जान सकती हैं अथवा आज तक उन्होंने जान पाया है, उसी को वे सही मानती हैं। आप यह भी मानेंगे कि गलत बातों का जानना और उन पर विश्वास करना अच्छा नहीं होता!

अब मेरी बात शंकर बाबू की समझ में आ गई थी।

उन्होंने इस कमजोरी को समझते हुए कहा- मैं आपकी बातको समझ गया। मैंने तो शुरू में आपकी बात का जवाब दे दिया था। आपसे मैं क्या कहूं, कभी-कभी मैंने अपनी पत्नी से इस प्रकार की बातों का विरोध किया है, लेकिन मैंने देखा है कि उसका कुछ प्रभाव नहीं पड़ा है, उसके बाद मैंने निश्चय कर लिया था कि इन लोगों से कुछ न कहना ही अच्छा है, ये लोग जो कुछ करें, उन्हें करने दिया जाय असल में बात तो यह है।

शंकर बाबू के साथ बड़ी देर तक मेरी बातें होती रहीं। उन्होंने धार्मिक मामलों में स्त्रियों की कमजोरी को स्वीकार किया कि अगर इन झूठी बातों के संबन्ध में उपेक्षा की जायगी तो इनके संस्कार हमारी सन्तानों में आगे बराबर काम करेंगे और उसका परिणाम यह होगा कि धर्म के सम्बन्ध में सही बातों का कभी इन लोगों में ज्ञान ही न होगा।

धर्म और आडम्बर

धार्मिक बातों में जब गलत विचार और विश्वास आकर भर जाते हैं तो उन्हीं को धार्मिक आडम्बर कहा जाता है। इस प्रकार के आडम्बर हमारे जीवन में अनेक रास्तों से आते हैं। कहीं पर भी वे अच्छे नहीं हैं। उनसे हमारी हानि होती है। सही बातों से जो लाभ हमको हो सकता है, उससे हम लोगों को वंचित हो जाना पड़ता है।

ये आडम्बर क्या हैं और वे हमारे जीवन में किस प्रकार

भरे हुए हैं, इस पर हमें और हमारी लड़कियों को खूब समझ लेना चाहिए। क्या कोई ऐसा भी आदमी हो सकता है जो चाहता हो कि हम सही बातों को न जानें। क्या झूठी बातों से भी किसी का कल्याण हो सकता है? मेरी समझ में नहीं आता कि कोई भी ऐसा होगा जो सच्ची और सही बातों से दूर रहने में अपना भला समझेगा।

इस दशा में जो आडम्बर हमारे जीवन में भर गये हैं और जो सच्चे रास्ते से हमें गुमराह कर रहे हैं, उनको हमें खूब समझना चाहिए। ये आडम्बर ठीक उसी तरह हमारी जिन्दगी को खोखला बनाने का काम कर रहे हैं, जिस प्रकार किसी अनाज में कीड़ा लग जाता है और वह कीड़ा उसे बेकार कर डालता है शरीर में रोग लग जाने से हमारे शरीर की जो दशा हो जाती है, वही दशा हमारी उस समय हो जाती है जब हमारे विचारों और विश्वासों में आडम्बर आ जाते हैं।

इन आडम्बरों से हमारे जीवन में अंधकार पैदा हो जाता है प्रकाश मिट जाता है। गलत बातें ही हमको अच्छी लगने लगती हैं और सही बातें गलत मालूम होती हैं। आडम्बर का यह मुख्य प्रभाव है और उसमें ये लक्षण साफ-साफ हमारी जिन्दगी में काम करने लगते हैं।

आडम्बरों का एक प्रभाव और भी बहुत बुरा होता है। जिस किसी आदमी में इस प्रकार की बातें होती हैं, उसमें लोग करते हैं और बात बात में लोग उससे मजाक किया करते

हैं, लोग सच ही कहा करते हैं कि उस आदमी में आडम्बर बहुत बढ़ गया है।

झूठे विश्वासों का नतीजा

यह तो मानना ही पड़ेगा कि दुर्भाग्य से आज हमको, हमारी बहनों को और लड़कियों को धर्म की सही बातों का ज्ञान नहीं है। मैं इसी परिच्छेद में आगे चलकर बताऊंगी कि सच्चा धर्म क्या है और उसका किस प्रकार पालन हो सकता है। उसके पहले हमें झूठे विश्वासों की तरफ देखना है और उसको भलीभाँति पहचानने की कोशिश करना है।

हमारे सामाजिक अनेक कामों में और त्योहारों में धार्मिक बातों का नाता जोड़ा गया है। उनका उद्देश्य किसी समय बुरा न था। लेकिन एक बहुत बड़ा समय बीत जाने के बाद उस उद्देश्य का कहीं पता नहीं रहा। जो बातें हमारी जिन्दगी में रखी गई थीं, उनका भी लोप होगया है और उनके स्थानों पर झूठी बातों की भरमार होगई है।

क्या हम सबको नहीं मालूम कि अनेक काम-काज के मौकों पर देश की स्त्रियां कुवां, तालाबों और पेड़ों की पूजा करती हैं। बहुत सी अनुचित रीतियों का पालन धर्म समझ कर किया जाता है। पुराने जमाने में बहुत-सी रीतियाँ और रिवाजें कुछ धार्मिक बातों के आधार पर ही बनी थीं अथवा यों कहा जाय कि उनको धर्म की दीवारों में ही बन्द करके रखा गया था। इसीलिए आज अगर कोई उन अनुचित बातों

का विरोध करता है तो सहज ही स्त्रियाँ—अयोग्य और अशिक्षित स्त्रियाँ कहने लगती हैं, 'क्या हम अपना धर्म-कर्म छोड़ दें।'

सचमुच यही बात है। अगर निष्पक्ष भाव से आज हमारे देश के स्त्री-जीवन की ओर देखा जाय तो उसके अधिकांश कार्यों में धार्मिक बातों की पुट रहेगी और वे स्त्रियाँ उन सभी कामों को अपना धर्म समझकर ही करती हैं।

आज हमारे देश के शिक्षित स्त्री-पुरुष इस बात को भलीभांति और ईमानदारी के साथ मान रहें हैं कि हमारे बहुत से सामाजिक रिवाज गन्दे अश्लील और गलत साबित होचुके हैं और यही कारण है कि वे अब पढ़े-लिखे लोगों में मिटने लगे हैं। लेकिन अशिक्षित स्त्री-पुरुषों में आज तक उनका स्थान वैसा ही चला जारहा है। और उनके पूरा करने में एक प्रकार की धार्मिक मर्यादा मानी जाती है, यह अवस्था हमारे देश और समाज की अच्छी नहीं है।

इस प्रकार हमारे कार्यों और विश्वासों में जो असत्य भरा हुआ है, उसका नतीजा अच्छा नहीं है, आज की शिक्षित और सभ्य जातियां हमसे घृणा करती हैं और हमारी हँसी उड़ाती हैं। हमारा देश, असभ्य देश कहा जाता है. हम सभीको इस बात का ज्ञान है। लेकिन अपनी गलत बातों को समझने के लिए हम तैयार नहीं हैं. इससे हमारा मस्तक कभी भी ऊंचा नहीं हो सकता।

अन्धविश्वास और पतन

बार-बार हमारे जीवन में पतन का कारण अंध विश्वास साबित हुआ है, लड़कियों को यह खूब समझ लेना चाहिए। अगर हमारे देश की लड़कियाँ और आज की लड़कियाँ अपनी जिन्दगी को ऊंचा बनाना चाहती हैं और ये चाहती हैं कि उनका और उनके जीवन का आदर और सम्मान हो तो उनको सबसे पहले और बिना किसी हीला-हवाला के अपने विचारों और विश्वासों में सुधार और परिवर्तन करना चाहिये। आदमी की सम्पूर्ण तरक्की उसके परिवर्तन पर निर्भर है। हमको हमेशा बदलने की जरूरत है।

मनुष्य पशु नहीं है, मनुष्य है। किसीकी कही हुई बात पर सबसे पहले हमको स्वयं सोचने की जरूरत है और उसे खुद भी समझने की जरूरत है कि जो कुछ उसने सुना है वह कहां तक सही हो सकता है। अगर वह ऐसा नहीं करती तो उसे समझना चाहिए कि उसमें और एक पशु में अधिक अन्तर नहीं है।

किसी बात के समझने में जो अपनी बुद्धि और अपनी आत्मा से काम नहीं लेता, वह कभी भी एक अच्छी वस्तु के समझने अथवा पाने का अधिकारी नहीं है। जब किसी बात के समझने में बुद्धि का प्रयोग नहीं किया जाता, तो उसी अवस्था में उसे अंध विश्वास कहते हैं। धार्मिक मामलों का हो

प्रश्न नहीं है, किसी भी विषय में बुद्धि का प्रयोग करना चाहिये। अन्यथा बड़ी-से-बड़ी हानि उठानी पड़ती है।

अन्ध विश्वास मनुष्य को पतन की ओर ले जाता है। हमारे देश की स्त्रियों में इसकी अधिकता है, वे स्वयं सोचना नहीं जानतीं। जैसा कुछ सुनती हैं अथवा किसी भी तरीके से जानती हैं, उसी पर विश्वास कर लेती हैं। इसका यह नतीजा हुआ है कि वे लगातार पतन की ओर जारही हैं। जब वे स्वयं अपनी रक्षा नहीं कर सकतीं तो कैसे विश्वास किया जाय कि वे अपनी सन्तान की रक्षा कर सकेंगी।

स्वयं सोचने और समझने की बुद्धि न होने के कारण अथवा बुद्धि का प्रयोग न करने के कारण समाज में उनका स्थान बहुत गिर गया है। अनेक अवसरों पर देखा गया है कि पिता अथवा पति के मरने के बाद लड़कियाँ अथवा स्त्रियाँ मिली हुई सम्पत्ति की रक्षा नहीं कर सकीं। कुछ इसी प्रकार की बातों का यह नतीजा हुआ है कि सम्पत्ति में स्त्रियों के अधिकारों के लिये आज भी जो कानून मौजूद हैं, वे सर्वथा अनुचित हैं, लेकिन उनका कारण स्त्रियों की अयोग्यता है इसमें संदेह नहीं।

यहाँ पर मुझे अन्धविश्वास और उसके द्वारा होने वाले पतन के सम्बन्ध में ही लिखना है। इसलिए मैं विषयान्तर में नहीं जाना चाहती। सच्ची बात यह है कि उनकी अयोग्यता का बहुत कुछ कारण उनका अन्धविश्वास है, उनका यह अन्ध-

विश्वास धार्मिक बातों से आरम्भ होता है और जीवन के सभी भागों में बहुतायत के साथ पहुँच कर वह उनकी जिन्दगी को ही निकम्मा बना देता है।

पढ़ने-लिखने वाली लड़कियों को इन सभी बातों में बहुत सावधान होने की जरूरत है, उनको अपनी जिन्दगी का निर्माण स्वयं करना है। इसलिए उनको इस तरह की सभी बातों का ज्ञान होना चाहिए जिससे उनकी जिन्दगी, सुख और सौभाग्य की बन सके।

आज की लड़कियों का धर्म

धर्म के संबन्ध में जिस प्रकार गलत बातें फैली हुई हैं और स्त्रियों से लेकर लड़कियों तक जिस प्रकार का अन्धविश्वास दिखायी देता है, उस पर अनेक प्रकार की बातें लिखी जा चुकी हैं।

अब लड़कियों को समझना यह है कि वास्तव में धर्म किसे कहते हैं और उसको किस प्रकार पालन करना चाहिए। धर्म के संबंध में एक सीधा रास्ता यह है कि इस संसार की रचना करने वाला एक ईश्वर है। इसलिए उसको जगत् पिता भी कहते हैं। वही सबका पालन करता है और जो कोई गलत रास्ता चलता है अर्थात् पाप करता है, वही उसको दण्ड भी देता है।

धर्म के नाम पर हम सबको वही करना चाहिए, जिससे भगवान प्रसन्न होते हैं और उन कामों को कभी न करना चाहिए

जिससे भगवान नाराज होते हैं। धर्म की सबसे सुन्दर और सची परिभाषा यही है। संसार में जितने भी धर्म हैं, सभी की यही एक परिभाषा है। इससे भिन्न जो धर्म परिभाषा रखता है, वह धर्म नहीं है।

धार्मिक आचरणों में सभी को नीचे लिखी हुई बातें सदा याद रखना चाहिए और उन्हीं के अनुसार सदा दूसरों के साथ व्यवहार करना चाहिए—

१—किसी भी प्रकार दूसरों को हानि पहुँचाना अथवा दुःख देना अधर्म और पाप है, उससे बचना चाहिए।

२—दूसरों का कल्याण चाहने से अथवा दूसरों के साथ उपकार करने से पुण्य होता है, पुण्य से भगवान प्रसन्न होते हैं और पुण्य करने वाले का भगवान भला करते हैं।

३—मनुष्य का सबसे बड़ा धर्म और पुण्य यह है कि वह अपने पड़ोसी से लेकर दूसरों तक, सभी के भले की कामना रखे और ईश्वर से अपने कल्याण के साथ-साथ, दूसरों के कल्याण की भी प्रार्थना करे।

४—जो दूसरों के दुःख को अपना दुःख समझता है, भगवान दुःखों से सदा उसकी रक्षा करते हैं।

५—जो दूसरों से ईर्ष्या रखते हैं और उनका कभी भला नहीं चाहते, वे कभी सुखी नहीं रह सकते।

धर्म के सम्बन्ध में जो कोई इन पाँच बातों का ख्याल

रखता है और इन पाँचों बातों के अनुसार आचरण करता है, वह सदा सुखी रहता है और उसे कभी दुःख नहीं सहना पड़ता।

आज की शिक्षित लड़कियाँ धर्म के इस सच्चे रूप को पहचान कर और जानकर अपने जीवन में आगे बढ़ रही हैं, यह प्रसन्नता की बात है। इसका नतीजा यह हुआ है कि आज लड़कियों को जो सम्मान मिला है, वह सचमुच स्त्री-जीवन के लिए गर्व की बात है।

तेरहवाँ परिच्छेद

लड़कियों का स्वास्थ्य

हमारे जीवन में स्वास्थ्य का सबसे बड़ा महत्व है। शरीर यदि स्वस्थ और नीरोग है तो हम लोग सभी काम अच्छे ढंग से कर सकते हैं और यदि हमारा शरीर रोगी और अस्वस्थ है तो हम न कोई काम ठीक से कर सकते हैं और न हमारा चित्त ही प्रसन्न रहता है। जीवन में स्वास्थ्य का होना एक मुख्य चीज है।

आम तौर पर समाज में देखा जाता है कि जितना लड़कों के स्वास्थ्य की ओर माता-पिता ध्यान देते हैं, उतना लड़कियों की ओर नहीं देते। अथवा बिल्कुल ही ध्यान नहीं देते जो माता-पिता ऐसा करते हैं, वे समझते हैं कि लड़कियों को स्वास्थ्य की आवश्यकता नहीं है और न उन्हें उनके रोगी होने की ही चिंता होती है।

इस प्रकार के भावों का होना बहुत बड़ी भूल है। इस प्रकार के माता-पिता के सामने लड़कियों के जीवन का कोई मूल्य नहीं

होता। वे लड़कियों का जीवन बेकार और अनावश्यक समझते हैं। ऐसा सोचना उनकी बहुत बड़ी भूल है। इन परिस्थितियों और व्यवहारों के कारण, लड़कियाँ स्वयं इस चीज पर विश्वास करने लगती हैं कि लड़कों की अपेक्षा हमारा जीवन क्षुद्र है। हमें लड़कों की बराबरी न करना चाहिए, हमें लड़कों के समान न खाना-पीना चाहिए। इत्यादि। इसलिए लड़कियों को स्वयं अपने खाने पीने में, अपने भाइयों अथवा घर के अन्य लड़कों के साथ अन्तर रखने की आदत पड़ जाती है।

स्वास्थ्य प्रत्येक मनुष्य के लिए आवश्यक है। चाहे वह लड़का हो अथवा लड़की, स्त्री हो अथवा पुरुष। स्वस्थ रहने के लिए प्रत्येक लड़की को उन बातों का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए, जिनसे स्वास्थ्य की रक्षा होती है अथवा स्वस्थ रहने में सहायता मिलती है।

हमारे देश में लड़कियों के स्वास्थ्य की ओर पहले की अपेक्षा अब अधिक ध्यान दिया जाने लगा है। लेकिन अशिक्षित समाज में अभी इसका अभाव है। जिस प्रकार शिक्षा ने लड़कियों के जीवन की अन्य बातों में उन्नति की है, उसी प्रकार उनके स्वास्थ्य के सम्बन्ध में भी ध्यान दिया है। इसीलिए लड़कियों को शरीर और तन्दुरुस्ती के बारे में शिक्षायें दी जाने लगीं। लड़कियों को भी इस बात का शौक पैदा हुआ कि हमें स्वस्थ और नीरोग रहना चाहिए।

जिन घरों में शिक्षा का अभाव है और जो पुराने विचारों

के लोग हैं,वे अब भी लड़कियों के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते। उन घरों में केवल पुरुषों और लड़कों का ही जीवन मूल्यवान समझा जाता है। इसलिए उन घरों की स्त्रियाँ और लड़कियाँ स्वयं पुरुषों और लड़कों की अपेक्षा खराब, बासी और साधारण भोजन करती हैं। वे अपने जीवन और स्वास्थ्य के लिए बहुत लापरवाह रहती हैं।

स्वास्थ्य का ज्ञान

स्वस्थ और निरोग रहने के लिए लड़कियों को स्वास्थ्य संबन्धी बातों का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। जब तक किसी बात का ज्ञान नहीं होता, तब तक उसका महत्व नहीं मालूम होता, इसीलिए जीवन की आवश्यक बातों का विशेष रूप से ज्ञान होना बहुत जरूरी है।

छोटी लड़कियाँ नहीं जानती कि उन्हें किस प्रकार रहना चाहिए, जिससे उनका स्वास्थ्य अच्छा रहे अथवा क्या खाना पीना चाहिए ? लड़कियों की छोटी अवस्था में ही उनके स्वास्थ्य की ओर ध्यान देना उनके माता-पिता का कर्तव्य होता है। लेकिन बड़े दुःख की बात है कि इस विषय में उनके प्रति बहुत उपेक्षा की जाती है। लड़कपन से ही स्वास्थ्य अच्छा और बुरा बनता है। इसलिए माता-पिता को चाहिए कि वे अपनी लड़कियों को उनकी छोटी अवस्था से ही स्वास्थ्य-सम्बन्धी बातों का ज्ञान करावें। लड़कियों को उसके महत्व को बतावें और उन्हें रोगी तथा अस्वस्थ से बचावें। जो लड़कियाँ अपने

लड़कपन में कमजोर, अस्वस्थ और रोगी होती हैं, वे आगे चल कर स्वस्थ कैसे रह सकती हैं। लड़कपन से निर्बलता का होना अच्छा नहीं होता। जिन लड़कियों का स्वास्थ्य अच्छा होता है, उनका जीवन सुखी होता है। जो लड़कियाँ अस्वस्थ और रोगी होती हैं, उनका जीवन असंतोषपूर्ण और दुःखी रहता है। इस-लिये लड़कियों को स्वास्थ्य संबन्धी बातों का शौक होना चाहिए और उसका ज्ञान प्राप्त करके लाभ उठाना चाहिए।

सबसे पहले लड़कियों को इस बात को जानना और विश्वास रखना चाहिए कि जिन्दगी में सबसे पहले हमारे लिए स्वास्थ्य आवश्यक है। अपने शरीर को रक्षा करना हमारा सबसे बड़ा कर्तव्य है। किसी भी वस्तु को सदा सुरक्षित और अच्छा बनाये रखने के लिये, उसकी रक्षा की जरूरत होती है। अब हमारे सामने यह प्रश्न आता है कि रक्षा हो कैसे ? इसके उत्तर में मैं यही कहूंगी कि उनका ज्ञान प्राप्त करने से उसकी रक्षा की जा सकती है।

स्वास्थ्य का ज्ञान प्राप्त करने के लिए लड़कियों को उस प्रकार की बातें सुनना और जानना चाहिए जिससे उन बातों का ज्ञान प्राप्त हो। इसके सिवा स्वास्थ्य संबन्धी पुस्तकों, मासिक पत्र के लेखों को सदा पढ़ते रहना चाहिए। पढ़ने से सभी बातें मालूम होंगी फिर उसी के अनुसार अपना जीवन बनाना चाहिये। जब स्वास्थ्य का ज्ञान और उसकी जानकारी होगी तो लड़कियाँ उसके महत्व को समझेंगी। इस विषय पर देश के

विद्वानों ने बहुत कुछ लिखा है और बराबर लिखा जा रहा है। लड़कियों को अन्य बातों के साथ-साथ स्वास्थ्य संबन्धी बातों का ज्ञान प्राप्त करने के लिए विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए।

रोगी और नीरोग लड़कियां

जो लड़कियाँ रोगी, निर्बल और अस्वस्थ्य होती हैं, उन्हें देखकर किसी को न तो प्रसन्नता होती है और न वे स्वयं ही प्रसन्न रहती हैं। रोगी लड़कियाँ अपने जीवन में किसी प्रकार की कोई उन्नति नहीं कर सकतीं। उनका चेहरा सदा पीला, मुरझाया हुआ रहता है। उनमें न तो फुर्ती होती है और न काम करने की शक्ति। वे अपने जीवन को उन्नतिशील नहीं बना सकतीं। उनमें उत्साह की कमी और प्रसन्नता का अभाव होता है।

जो लड़कियां अपने लड़कपन से रोगी, निर्बल और अस्वस्थ होती हैं, तथा जिनके माता-पिता उनके स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते, ऐसी हालत में उनका स्वास्थ्य सदा के लिए बिगड़ जाता है। उनको एक न एक रोग सदा घेरे रहता है। अज्ञानता के कारण वे अपनी लड़कियों की तन्दुरुस्ती नष्ट कर देते हैं जिससे जीवन भर लड़कियों को भुगतना पड़ता है।

किसी भी रोग के पैदा होते ही यदि उसको दूर करने के लिए प्रारम्भ से ही उपाय नहीं किये जाते तो वह रोग बढ़कर भीषण हो जाता है और जीवन को नष्ट कर देता है। इसलिए सबसे पहले शरीर के स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए।

लड़कियों को रोगी बनकर अपना जीवन नष्ट न करना चाहिए तथा इसमें लापरवाही न करना चाहिए।

जो लड़कियां नीरोग होती हैं, उनका स्वास्थ्य भी अच्छा होता है। कोई भी रोग हो जाने पर अच्छा से अच्छा स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। स्वस्थ और नीरोग लड़कियों में उत्साह होता है, काम करने की शक्ति होती है और उनमें स्फूर्ति तथा बल होता है।

नीरोग और स्वस्थ लड़कियां देखने में अच्छी लगती हैं। उनका जीवन सुख और शांतिपूर्ण होता है। उनका भविष्य उज्ज्वल होता है। इसलिए लड़कियों को सदा स्वस्थ और नीरोग रहना चाहिए।

लड़कियों के स्वास्थ्य के दो पहलू

समाज में दो प्रकार की लड़कियां देखने में आती हैं। एक तो वे जो जन्म से ही स्वस्थ और नीरोग होती हैं और दूसरी वे जो जन्म से ही कमज़ोर, दुबली-पतली तथा रोगी-सी होती हैं। इसका कारण है, जिन लड़कियों के माता-पिता स्वस्थ नीरोग और शरीर के हृष्ट-पुष्ट होते हैं, उनकी लड़कियां भी स्वस्थ पैदा होती हैं और जिन लड़कियों के माता-पिता स्वयं अस्वस्थ, दुबले-पतले और रोगी से होते हैं, उनकी लड़कियां उन्हींके समान पैदा होती हैं।

अब प्रश्न यह है कि क्या स्वस्थ लड़कियां कभी अस्वस्थ, निर्बल और रोगी नहीं होतीं या अस्वस्थ, कमज़ोर दुबली-पतली तथा

विद्वानों ने बहुत कुछ लिखा है और बराबर लिखा जा रहा है। लड़कियों को अन्य बातों के साथ-साथ स्वास्थ्य संबन्धी बातों का ज्ञान प्राप्त करने के लिए विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए।

रोगी और नीरोग लड़कियां

जो लड़कियाँ रोगी, निर्बल और अस्वस्थ्य होती हैं, उन्हें देखकर किसी को न तो प्रसन्नता होती है और न वे स्वयं ही प्रसन्न रहती हैं। रोगी लड़कियाँ अपने जीवन में किसी प्रकार की कोई उन्नति नहीं कर सकतीं। उनका चेहरा सदा पीला, मुरझाया हुआ रहता है। उनमें न तो फुर्ती होती है और न काम करने की शक्ति। वे अपने जीवन को उन्नतिशील नहीं बना सकतीं। उनमें उत्साह की कमी और प्रसन्नता का अभाव होता है।

जो लड़कियां अपने लड़कपन से रोगी, निर्बल और अस्वस्थ होती हैं, तथा जिनके माता-पिता उनके स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते, ऐसी हालत में उनका स्वास्थ्य सदा के लिए बिगड़ जाता है। उनको एक न एक रोग सदा घेरे रहता है। अज्ञानता के कारण वे अपनी लड़कियों की तन्दुरुस्ती न[illegible] कर देते हैं जिससे जीवन भर लड़कियों को भुगतना

किसी भी रोग के पैदा होते ही यदि उसको लिए प्रारम्भ से ही उपाय नहीं किये जाते तो भीषण हो जाता है और जीवन को [illegible]से पहले शरीर के स्व[illegible]

शरीर तन्दुरुस्त होता है, शरीर में खून होता है, और शरीर नीरोग होता है, उनमें सदा जीवन और उत्साह रहता है। शरीर में कोई रोग न उत्पन्न हो इसका पूरा ध्यान रखने की जरूरत है। और यदि कभी कोई कष्ट पैदा हो जाय तो उसको दूर करने की चेष्टा शीघ्र ही करना चाहिए जिससे वह कष्ट बढ़ कर कोई भयानक रूप न धारण करले।

निर्बल और दुबली पतली लड़कियाँ भी खूब तन्दुरुस्त और नीरोग बन सकती हैं। ऐसी लड़कियों को प्रारम्भ से ही अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान देने की जरूरत है, जिनको शारीरिक कष्ट बने ही रहते हैं। किसी भी रोग के होने पर स्वास्थ्य बिगड़ता है। जो लड़कियाँ जन्म से ही निर्बल होती हैं, उनको प्रायः कोई न कोई रोग घेरे ही रहता है। ऐसी दशा में यदि रोग पैदा करने वाले कारणों को दूर न किया जायगा तो वे सदा रोगी ही रहेंगी। कमजोर लड़कियों को प्रायः भूख न लगने, खाना हजम न होने, तथा नींद कम आने की शिकायत रहा करती है। इन सब बातों को दूर करने की चेष्टा करना बहुत आवश्यक है। कमजोर और दुबली पतली लड़कियों को चाहिए कि वे उन बातों को काम में लावें जिनसे उनकी दुर्बलता दूर हो और उनके शरीर में रक्त और मांस पैदा हो। यहाँ पर एक दुबली-पतली और कमजोर लड़की की घटना को लिखूंगी, जिसने अपनी दुर्बलता को दूर करके अपने शरीर को खूब स्वस्थ और तन्मय बना दिया।

शरीर तन्दुरुस्त होता है, शरीर में खून होता है, और शरीर नीरोग होता है, उनमें सदा जीवन और उत्साह रहता है। शरीर में कोई रोग न उत्पन्न हो इसका पूरा ध्यान रखने की जरूरत है। और यदि कभी कोई कष्ट पैदा हो जाय तो उसको दूर करने की चेष्टा शीघ्र ही करना चाहिए जिससे वह कष्ट बढ़ कर कोई भयानक रूप न धारण करले।

निर्बल और दुबली पतली लड़कियाँ भी खूब तन्दुरुस्त और नीरोग बन सकती हैं। ऐसी लड़कियों को प्रारम्भ से ही अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान देने की जरूरत है, जिनको शारीरिक कष्ट बने ही रहते हैं। किसी भी रोग के होने पर स्वास्थ्य बिगड़ता है। जो लड़कियाँ जन्म से ही निर्बल होती हैं, उनको प्रायः कोई न कोई रोग घेरे ही रहता है। ऐसी दशा में यदि रोग पैदा करने वाले कारणों को दूर न किया जायगा तो वे सदा रोगी ही रहेंगी। कमजोर लड़कियों को प्रायः भूख न लगने, खाना हजम न होने, तथा नींद कम आने की शिकायत रहा करती है। इन सब बातों को दूर करने की चेष्टा करना बहुत आवश्यक है। कमजोर और दुबली पतली लड़कियों को चाहिए कि वे उन बातों को काम में लावें जिनसे उनकी दुर्बलता दूर हो और उनके शरीर में रक्त और मांस पैदा हो। यहाँ पर एक दुबली-पतली और कमजोर लड़की की घटना को लिखूंगी, जिसने अपनी दुर्बलता को दूर करके अपने शरीर को खूब स्वस्थ और रक्तमय बना दिया।

शरीर तन्दुरुस्त होता है, शरीर में खून होता है, और शरीर नीरोग होता है, उनमें सदा जीवन और उत्साह रहता है। शरीर में कोई रोग न उत्पन्न हो इसका पूरा ध्यान रखने की जरूरत है। और यदि कभी कोई कष्ट पैदा हो जाय तो उसको दूर करने की चेष्टा शीघ्र ही करना चाहिए जिससे वह कष्ट बढ़ कर कोई भयानक रूप न धारण करले।

निर्बल और दुबली पतली लड़कियाँ भी खूब तन्दुरुस्त और नीरोग बन सकती हैं। ऐसी लड़कियों को प्रारम्भ से ही अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान देने की जरूरत है, जिनको शारीरिक कष्ट बने ही रहते हैं। किसी भी रोग के होने पर स्वास्थ्य बिगड़ता है। जो लड़कियाँ जन्म से ही निर्बल होती हैं, उनको प्रायः कोई न कोई रोग घेरे ही रहता है। ऐसी दशा में यदि रोग पैदा करने वाले कारणों को दूर न किया जायगा तो वे सदा रोगी ही रहेंगी। कमजोर लड़कियों को प्रायः भूख न लगने, खाना हजम न होने, तथा नींद कम आने की शिकायत रहा करती है। इन सब बातों को दूर करने की चेष्टा करना बहुत आवश्यक है। कमजोर और दुबली पतली लड़कियों को चाहिए कि वे इन बातों को काम में लावें जिनसे उनकी दुर्बलता दूर हो और उनके शरीर में रक्त और मांस पैदा हो। यहाँ पर एक दुबली-पतली और कमजोर लड़की की घटना को लिखूंगी, जिसने अपनी दुर्बलता को दूर करके अपने शरीर को खूब स्वस्थ और रक्तमय बना दिया।

मेरे पड़ोस में एक छोटा-सा परिवार रहता था। उस परिवार में एक तेरह वर्ष की लड़की थी जिसका नाम कान्ति था। कान्ति का रूप-रंग अच्छा था लेकिन शरीर का ढाँचा इतना पतला था कि देखकर बहुत बुरा मालूम होता था। उसके शरीर में केवल हड्डियाँ ही थीं। कान्ति की माता भी बहुत दुबली-पतली और कमजोर थी। कान्ति जितनी ही बढ़ती जाती थी, उतनी ही वह सूखती जाती थी।

एक दिन की बात है कि कान्ति अपनी माँ के साथ मेरे घर आयी। कुछ देर बैठने के बाद उसकी माँ ने मुझसे कहा—बहन जी, कोई अच्छी सी पुस्तक मुझे पढ़ने को दीजिये।

मैंने तुरन्त ही उत्तर दिया—हाँ हाँ, जरूर दूंगी। लेकिन किस विषय की पुस्तक आप पढ़ना पसन्द करेंगी।

कान्ति की माँ ने कहा—कोई स्त्रियों के काम की पुस्तक हो, जिसमें ज्ञान की बातें मालूम हों।

मैंने कहा—आपको स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों से कुछ रुचि है?

वे बोलीं—तन्दुरुस्ती की बातें?

मैंने कहा—हाँ, हाँ, ऐसी बातें, जिनको पढ़ने से हम अपने शरीर को तन्दुरुस्त कर सकें, रोगों को दूर कर सकें और अपने बच्चों की तन्दुरुस्ती बना सकें।

उन्होंने बड़ी उत्सुकता के साथ पूछा—क्या कोई ऐसी पुस्तक आपके पास है? देखिये कान्ति तेरह वर्ष की हो गयी,

[ले]किन इसके शरीर पर माँस नहीं चढ़ता। मैं बहुत परेशान हूँ।

मैंने कहा—मैं आपको एक बहुत अच्छी पुस्तक दूँगी जो [आ]पके लिए बड़ी उपयोगी होगी। लेकिन कान्ति के सम्बन्ध में [मैं] कुछ बातें जानना चाहती हूँ। उसके बाद मैं कुछ बातें [भ]ी बताऊंगी।

कान्ति ध्यानपूर्वक मेरी बातें सुन रही थी। उसने प्रसन्न [हो]कर, संकोच के साथ मुझसे पूछा—

क्या मैं तन्दुरुस्त हो सकती हूँ?

मैं कुछ हंसी और कहा—तुम स्वस्थ और मोटी होना [च]ाहती हो?

उसने कहा—जी हाँ।

मैंने पूछा—क्यों?

उसने कहा—मुझे तन्दुरुस्त लड़कियां बहुत अच्छी लगती [है]। मैंने देखा है मेरे क्लास में जितनी तन्दुरुस्त लड़कियां हैं, [वे] जो कुछ कपड़े पहनती हैं, उन पर अच्छे लगते हैं। वे खूब [ते]ज दौड़ती हैं, खूब ड्रिल करती हैं और बड़ी बड़ी देर तक [ख]ड़ी रहने पर भी थकती नहीं हैं। लेकिन मैं न तो अधिक दौड़ पाती हूँ और न देर तक ड्रिल कर पाती हूं। अध्यापिका नाराज होती हैं। इसके अलावा बहुत-सी लड़कियाँ मेरी दुर्बलता पर हंसा करती हैं।

मैंने कान्ति की बातें ध्यान से सुनीं और उसके मन के भावों को समझा। मैंने कहा—तुम भी उन्हीं लड़कियों के समान हो

लेकिन इसके शरीर पर मांस नहीं चढ़ता। मैं बहुत परेशान हूँ।

मैंने कहा—मैं आपको एक बहुत अच्छी पुस्तक दूँगी जो आपके लिए बड़ी उपयोगी होगी। लेकिन कान्ति के सम्बन्ध में मैं कुछ बातें जानना चाहती हूँ। उसके बाद मैं कुछ बातें भी बताऊंगी।

कान्ति ध्यानपूर्वक मेरी बातें सुन रही थी। उसने प्रसन्न होकर, संकोच के साथ मुझसे पूछा—

क्या मैं तन्दुरुस्त हो सकती हूँ ?

मैं कुछ हंसी और कहा—तुम स्वस्थ और मोटी होना चाहती हो ?

उसने कहा--जी हाँ।

मैंने पूछा—क्यों ?

उसने कहा—मुझे तन्दुरुस्त लड़कियां बहुत अच्छी लगती हैं। मैंने देखा है मेरे क्लास में जितनी तन्दुरुस्त लड़कियां हैं, वे जो कुछ कपड़े पहनती हैं, उन पर अच्छे लगते हैं। वे खूब तेज दौड़ती हैं, खूब ड्रिल करती हैं और बड़ी बड़ी देर तक खड़ी रहने पर भी थकती नहीं हैं। लेकिन मैं न तो अधिक दौड़ पाती हूँ और न देर तक ड्रिल कर पाती हूं। अध्यापिका नाराज होती हैं। इसके अलावा बहुत-सी लड़कियाँ मेरी दुर्बलता पर हंसा करती हैं।

मैंने कान्ति की बातें ध्यान से सुनीं और उसके मन के भावों को समझा। मैंने कहा—तुम भी उन्हीं लड़कियों के समान हो

६—खूब गहरी नींद में सोओ। गर्मियों के दिनों में दोपहर को घण्टा आध घण्टा सो लो।

७—शुद्ध हवा में रहो। घर की सफाई रखो। गन्दगी से दूर रहो।

८—ताजा और शुद्ध भोजन करो। भूख से अधिक न खाओ।

९—शुद्ध हवा में रोजाना टहलने जाओ।

इस प्रकार बराबर नियमों का पालन करते रहने से तुम्हारे स्वास्थ्य को बहुत लाभ होगा और तुम तन्दुरुस्त हो जाओगी। यह दुबला-पतला शरीर माँस से भर जायगा। शरीर में रक्त पैदा हो जायगा और दूसरी तन्दुरुस्त लड़कियों के समान तुम भी अच्छी लगने लगोगी।

कान्ति ने मेरी सभी बातें बड़े शौक और उत्साह के साथ सुनीं और बड़ी प्रसन्न हुई।

उसने कहा मैं आपकी बताई हुई बातों का पालन करूँगी और सदा आपसे परामर्श लेती रहूँगी। मुझे आशा है कि मैं भी कभी स्वस्थ हो जाऊँगी।

मैंने कांति को बहुत समझाया और विस्तार के साथ स्वस्थ रहने के नियमों पर बराबर ध्यान देते रहने और उनसे लाभ उठाने को कहा। इसके बाद कांति अपनी माँ के पास घर चली गई।

कान्ति सदा मुझसे मिलती और आवश्यकता पड़ने पर

होगा तो हमारा स्वास्थ्य कैसे अच्छा रह सकता हैं? अच्छे भोजन से मेरा यह मतलब नहीं है कि वह कीमती और अनेक प्रकार का हो। बल्कि मेरा मतलब यह है कि जो भी भोजन किया जाय, वह ताजा हो, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक न हो, अपनी परिस्थितियों के अन्दर ही प्रत्येक मनुष्य अपने भोजन में खर्च कर सकता है। लेकिन यह जरूर है कि सबसे पहले हमें अपने भोजन पर ध्यान देना चाहिए। उसके बाद अन्य चीजों पर।

कितनी ही लड़कियों को ज्ञान न होने के कारण, उनको खाने पीने तथा स्वास्थ्य की बातों का शौक नहीं होता। केवल अच्छे कपड़े और तरह तरह के फैशनों का चाव होता है। यह बहुत बड़ी भूल है, बिना स्वास्थ्य के कोई भी वस्तु शोभा नहीं देती। खाने पीने का मतलब यह नहीं कि दिन भर कुछ न कुछ खाया जाय और जबान को चटोरा किया जाय। बल्कि मतलब यह कि समय से ताजा भोजन करना चाहिए। यदि सम्भव हो तो फल खायें, दूध पियें। इन पदार्थों से स्वास्थ्य प्राप्त होता है! बहुत चाट और मिठाइयों के खाने से स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। बहुत सी लड़कियां समय से भोजन नहीं करतीं जब उनकी तबियत आती है, खाने लगती हैं। इससे पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और कोई शरीर में कष्ट पैदा हो जाता है।

मैं ऐसी भी बहुत लड़कियों को जानती हूँ जो कम से कम

भोजन करने की कोशिश करती हैं। उसका कारण यह है कि वे सदा दुबली पतली रहना पसन्द करती हैं। यह उनकी बहुत बड़ी भूल होती है जिसका परिणाम आगे चल कर अच्छा नहीं होता।

मैं अनावश्यक मोटा और स्थूल होना पसन्द नहीं करती और न यह अच्छी चीज ही है। लेकिन अधिक दुर्बलता और पतला होना भी बहुत बड़ी गलती है? शरीर के विकास के लिए उसमें रक्त और माँस पैदा होने के लिए हमें पूरी तौर से भोजन करना चाहिए। ज्यादा खाना जितना बुरा होता है, उसी प्रकार कम खाना भी अच्छा नहीं होता। अच्छी दशा में आवश्यकता-नुसार भोजन करना चाहिए। जो लड़कियाँ परिश्रमी होती हैं, उनकी पाचन शक्ति अच्छी होती है और वे स्वस्थ भी होती हैं। आरामतलब लड़कियाँ, काम चोर लड़कियां, आलसी और अधिक सोने वाली लड़कियाँ या तो स्थूल हो जाती हैं अथवा रोगी और निर्बल रहती हैं। इसलिए स्वास्थ्य के लिए हमें भोजन का बहुत ज्ञान होना चाहिए और इस विषय पर पुस्तकें पढ़कर लाभ उठाना चाहिए।

नीरोग जीवन की जरूरी बातें

स्वास्थ्य के संबन्ध में पिछले पृष्ठों में बहुत सी बातें लिखी जा चुकी हैं। यहाँ पर नीरोग जीवन पर आवश्यक बातें लिखूंगी। स्वस्थ और नीरोग रहने के लिए प्रत्येक लड़की को चेष्टा करना चाहिए। अपने शरीर को नीरोग और

तन्दुरुस्त रखने के लिए नीचे लिखी बातों पर ध्यान देना चाहिए।

१—शरीर में किसी भी रोग के होने पर तुरन्त ही उसे दूर करना चाहिए।

२—हवादार मकानों में जहाँ खूब धूप भी आती हो, रहना चाहिए। यदि मकानों में इन बातों का अभाव हो तो बाहर जाकर शुद्ध हवा और सूर्य की धूप का सेवन करना आवश्यक है।

३—शुद्ध और ताजे भोजन करें। अधिक मसाले और मिर्च खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।

४—सड़े, गले, बासी और खराब भोजन करना स्वास्थ्य के लिए हानि कारक होता है।

५—गाय के दूध का सेवन करना, ताजे दही मट्ठे का सेवन करना स्वास्थ्य वर्धक होता है।

६—परिश्रम के कार्य करते रहने का अभ्यास होना चाहिए, खूब प्रसन्न और खुश मिजाज होना चाहिये।

७—बहुत मिठाई, पकवान और देर में पचने वाली दूसरी चीजें अधिक न खाना चाहिए।

८—शरीर को सदा शुद्ध रखना, कपड़ों को साफ रखना और पहनना स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है।

९—स्नान बहुत अच्छी तरह करना चाहिए। ठंडे पानी का कुछ देर तक का स्नान स्वास्थ्य की वृद्धि करता है।

इस प्रकार की जरूरी बातों पर सदा ध्यान देते रहने से स्वास्थ्य की रक्षा होती है और जीवन नीरोग रहता है।

इसके सिवा लड़कियों को अपने आचार विचार, रहन सहन आदि पर बहुत ध्यान रखना चाहिये। विचारों व्यवहारों की शुद्धता भी स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी चीजें होती हैं। लड़कियों को चाहिये कि वे नीरोग रहने के लिए सदा प्रयत्न शील रहें। जो लड़कियाँ नीरोग रहती हैं वे स्वयं सुखी रहती हैं और उनके परिवार के लोग भी सुखी और सन्तुष्ट रहते हैं।

चौदहवाँ परिच्छेद

लड़कियों के खेल और व्यायाम

लड़कियों की जिन्दगी में जितनी भी अच्छी बातें हो सकती हैं उनमें उनके खेल और व्यायाम भी हैं। यह खेल और व्यायाम जिस प्रकार लड़कों के लिए जरूरी है, उसी प्रकार लड़कियों के लिए। मैंने साफ़-साफ़ इस बात को पहले ही लिखा है कि लड़के और लड़कियाँ—दोनों ही समाज और राष्ट्र की सम्पत्ति हैं। उन्हीं के ऊपर किसी भी जाति और देश का कल्याण निर्भर होता है।

जिस देश की लड़कियाँ और लड़के अयोग्य और कमज़ोर होते हैं, वह देश कभी भी योग्य और शक्तिशाली नहीं हो सकता। देश को शक्तिशाली बनाने की सबसे बड़ी ज़रूरत होती है। देश के नेताओं का सबसे बड़ा धर्म यह होता है कि वे अपने देश को सभी प्रकार से अच्छा बनाने की कोशिश करें।

यह सभी जानते हैं कि हमारे जीवन की सफलता, हमारे शरीर के स्वास्थ्य पर निर्भर है। एक निर्बल आदमी और रोगी मनुष्य अपनी जिन्दगी में कुछ नहीं कर सकता। इसी प्रकार

जिस देश के निवासी स्वास्थ्य में निर्बल होते हैं, वह देश एक रोगी देश बन जाता है और जीवन के संग्राम में वह हर तरीके से असफल होता है।

यही कारण है कि आज का प्रत्येक देश अपने आपको नीरोग और शक्तिशाली बनाने में लगा है। कोई भी देश आज इस सम्बन्ध में लापरवाह नहीं है। हमारे देश को भी इस प्रकार की शक्ति और योग्यता की जरूरत है। इसी दशा में सफलता पाने के बाद ही हमको देश की उन्नति पर विश्वास करना चाहिए। इसीलिए आज की हमारी राष्ट्रीय सरकार इसके सम्बन्ध में बड़ी कोशिश कर रही है और देश के सभी शुभचिन्तक इस ओर सावधानी के साथ देख रहे हैं।

इतना सब जानने के बाद हमको और हमारी लड़कियों को अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान देना चाहिए। उनको उन सभी बातों को जानने की जरूरत है, जिनसे उनका शारीरिक विकास हो सके। उनके अङ्ग सुदृढ़ और मजबूत हो सकें। इसके साथ-साथ, उनको ये सभी बातें इसलिए जानना है कि उनके ऊपर उनके देश का सौभाग्य निर्भर है। जिस देश की लड़कियाँ स्वस्थ और नीरोग न होंगी, उस देश का प्रत्येक परिवार और घर निर्बल और रोगी होकर रहेगा। लड़कियों को इन बातों के समझने की जरूरत है।

मैं जानती हूं कि पुराने विचारों के आदमी, और दकियानूसी स्त्री-पुरुष इस प्रकार की बातों से आज भी चौंकते हैं।

उनके दिल और दिमाग में यह भरा हुआ है कि इस प्रकार की बातें लड़कों और पुरुषों के लिए जरूरी होती हैं। मैं यह भी जानती हूँ कि विरोधी लोग इन अच्छी बातों का भी विरोध करते हैं।

लेकिन उनके विरोधों से अब काम न चलेगा। हमको और हमारी लड़कियों को जिंदगी की सही बातों की तरफ बड़े साहस के साथ अग्रसर होना है। इसके लिए मैं यह नहीं कहती कि आज की लड़कियाँ अपने घरों के विरोधी जनों से घृणा करें। लेकिन इसकी भी जरूरत नहीं है कि अगर दुर्भाग्य से लड़कियों के घरों के लोग विरोधी हों तो वे अपने कदम आगे न बढ़ावें। मैं तो ऐसे मौकों पर बड़े आदर और सम्मान के साथ लड़कियों को साहसपूर्वक आगे बढ़ने की सलाह दूँगी। मैं यह भी उनको बताना चाहती हूँ कि उनके जीवन का सबसे बड़ा पुण्य और धर्म यह होगा कि वे अपने जीवन की तरक्की में दिल खोलकर आगे बढ़ें और कभी भी घबराहट से काम न लें।

लड़कियों का पुराना और नया जीवन

आज की शिक्षा के प्रभाव से हमारी लड़कियों का जीवन बहुत उन्नतिशील बन रहा है, यह सौभाग्य की बात है। जिन बातों से लड़कों के जीवन को विकसित बनाया जाता है, उन्हीं उपायों द्वारा लड़कियों में विकास उत्पन्न किया जारहा है।

पुराना समाज इन उन्नतिशील बातों का विरोधी अवश्य है। लेकिन फिर भी उनके विचारों का कोई प्रभाव समाज पर

जिस देश के निवासी स्वास्थ्य में निर्बल होते हैं, वह देश एक रोगी देश बन जाता है और जीवन के संग्राम में वह हर तरीके से असफल होता है।

यही कारण है कि आज का प्रत्येक देश अपने आपको नीरोग और शक्तिशाली बनाने में लगा है। कोई भी देश आज इस सम्बन्ध में लापरवाह नहीं है। हमारे देश को भी इस प्रकार की शक्ति और योग्यता की जरूरत है। इसी दशा में सफलता पाने के बाद ही हमको देश की उन्नति पर विश्वास करना चाहिए। इसीलिए आज की हमारी राष्ट्रीय सरकार इसके सम्बन्ध में बड़ी कोशिश कर रही है और देश के सभी शुभचिन्तक इस ओर सावधानी के साथ देख रहे हैं।

इतना सब जानने के बाद हमको और हमारी लड़कियों को अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान देना चाहिए। उनको उन सभी बातों को जानने की जरूरत है, जिनसे उनका शारीरिक विकास हो सके। उनके अङ्ग सुदृढ़ और मजबूत हो सकें। इसके साथ-साथ, उनको ये सभी बातें इसलिए जानना है कि उनके ऊपर उनके देश का सौभाग्य निर्भर है। जिस देश की लड़कियाँ स्वस्थ और नीरोग न होंगी, उस देश का प्रत्येक परिवार और घर निर्बल और रोगी होकर रहेगा। लड़कियों को इन बातों के समझने की जरूरत है।

मैं जानती हूँ कि पुराने विचारों के आदमी, और दकियानूसी स्त्री-पुरुष इस प्रकार की बातों से आज भी चौंकते हैं।

उनके दिल और दिमाग में यह भरा हुआ है कि इस प्रकार की बातें लड़कों और पुरुषों के लिए जरूरी होती हैं। मैं यह भी जानती हूँ कि विरोधी लोग इन अच्छी बातों का भी विरोध करते हैं।

लेकिन उनके विरोधों से अब काम न चलेगा। हमको और हमारी लड़कियों को जिंदगी की सही बातों की तरफ बड़े साहस के साथ अग्रसर होना है। इसके लिए मैं यह नहीं कहती कि आज की लड़कियाँ अपने घरों के विरोधी जनों से घृणा करें। लेकिन इसकी भी जरूरत नहीं है कि अगर दुर्भाग्य से लड़कियों के घरों के लोग विरोधी हों तो वे अपने कदम आगे न बढ़ावें। मैं तो ऐसे मौकों पर बड़े आदर और सम्मान के साथ लड़कियों को साहसपूर्वक आगे बढ़ने की सलाह दूँगी। मैं यह भी उनको बताना चाहती हूँ कि उनके जीवन का सबसे बड़ा पुण्य और धर्म यह होगा कि वे अपने जीवन की तरक्की में दिल खोलकर आगे बढ़ें और कभी भी घबराहट से काम न लें।

लड़कियों का पुराना और नया जीवन

आज की शिक्षा के प्रभाव से हमारी लड़कियों का जीवन बहुत उन्नतिशील बन रहा है, यह सौभाग्य की बात है। जिन बातों से लड़कों के जीवन को विकसित बनाया जाता है, उन्हीं उपायों द्वारा लड़कियों में विकास उत्पन्न किया जारहा है।

पुराना समाज इन उन्नतिशील बातों का विरोधी अवश्य है। लेकिन फिर भी उनके विचारों का कोई प्रभाव समाज पर

नहीं पड़ता। लड़कियों के पुराने जीवन में जो त्रुटियाँ और कमजोरियां थीं, वह आज के नये जीवन में दूर की जारही हैं।

शारीरिक और मानसिक उन्नति के लिए अनेक प्रकार के साधनों और उपायों से काम लिया जाता है। लड़कियों का पुराना जीवन उनके लिए अनेक प्रकार से हानिकारक साबित हुए। इस परिच्छेद में अनेक खेलों और व्यायामों पर ही लिखना है। लड़कियों के पुराने जीवन में उन्हें शारीरिक उन्नति से एकदम दूर रखा जाता था। उन्हें न तो ठीक-ठीक चलना, न खड़ा होना, न दौड़ना, न बैठना-उठना और न किसी प्रकार का कोई व्यायाम ही सिखाया जाता था। लेकिन लड़कियों के नए जीवन में ऐसी बात नहीं है। लड़कियों के शरीर को सुडौल बनाने, उसका विकास करने तथा उनके अंग-प्रत्यंग को सुगठित बनाने के लिए अनेक प्रकार के साधन काम में लाये जाते हैं। लड़कियों और स्त्रियों की शारीरिक उन्नति के लिए विद्वानों ने न मालूम कितनी पुस्तकें लिखी हैं और लिखी जारही हैं। विदेशों में तो इसका बहुत बड़ा महत्व है। वहाँकी प्रत्येक लड़की और स्त्री व्यायामशील होती है और शारीरिक सौन्दर्य के लिए सदा कोई न कोई व्यायाम करती रहती हैं।

लड़कियों को चाहिए कि वे अपनी शारीरिक गठन को बनाने का प्रयत्न करें और वर्तमान समय की उन्नतिशील बातों पर ध्यान दें। लड़कियों का पुराना जीवन उनकी उन्नति नहीं कर सकता। नये जीवन से ही उनका कल्याण है।

स्वास्थ्य के साथ व्यायाम का सम्बन्ध

हमारे स्वास्थ्य के साथ व्यायाम का बहुत बड़ा सम्बन्ध है। व्यायामशील व्यक्तियों का स्वास्थ्य बहुत अच्छा और शुद्ध होता है। स्वास्थ्य को सदा स्थिर रखने, उसमें किसी प्रकार का अभाव न पैदा हो, इसके लिए व्यायाम से बहुत सहायता मिलती है। व्यायामों द्वारा शरीर के स्वास्थ्य की पूर्ण रूप से रक्षा होती है।

व्यायाम अनेक प्रकार के होते हैं। वे प्रत्येक मनुष्य के लिए उपयोगी नहीं होते। सरल और कड़े—दो प्रकार के व्यायाम होते हैं। जो व्यायाम कठिन और अधिक परिश्रम वाले होते हैं, वह केवल स्वस्थ मनुष्यों के लिए ठीक होते हैं और जो मनुष्य निर्बल दुबले-पतले और रोगी होते हैं, उनके लिए सरल और बहुत साधारण व्यायाम होते हैं।

कितने ही शारीरिक रोगों का इलाज, केवल व्यायामों द्वारा किया जाता है। स्वास्थ्यपूर्ण शरीर को सुडौल करने शरीर के प्रत्येक अङ्ग को सुगठित और सुन्दर बनाने में व्यायामों से आश्चर्यजनक लाभ होता है। इसके सिवा व्यायामों द्वारा शरीर का रक्त शुद्ध होता है, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। जिनका शरीर अस्वस्थ और कमजोर होता है, उनके लिए व्यायाम औषधि का काम करते हैं।

लड़कियों को व्यायामों के द्वारा अपने स्वास्थ्य में उन्नति करना चाहिए। खेलों और व्यायामों से शरीर की रक्षा होती है और शरीर पुष्ट तथा सुगठित बनता है।

प्राचीन काल में स्त्रियों और लड़कियों के लिए खेलों और व्यायामों की कहीं व्यवस्था न थी और न उनके लिए ये बातें आवश्यक समझी जाती थीं। किंतु वर्तमान समय में ऐसी बात नहीं पाई जाती, बल्कि स्त्रियों और लड़कियों के लिए व्यायाम बहुत आवश्यक, उपयोगी और लाभदायक हैं। यही कारण है कि विद्वानों ने इस पर बहुत लिखा है और हर प्रकार से उसकी उपयोगिता को साबित किया है।

आज के दो सौ वर्षों के पूर्व स्त्री समाज की दशा बहुत खराब थी। उस समय स्त्रियों में न शिक्षा थी और न कोई उन्नति की बात थी। वे हर प्रकार से अयोग्य और मूर्ख बनाकर रखी जाती थीं। लेकिन इन दो सौ वर्षों में विद्वानों और समाज सुधारकों ने स्त्रियों और लड़कियों को बदलने का काम किया, उनको भी लड़कों और पुरुषों के समान शिक्षित, योग्य और उन्नतिशील बनाने के लिये मार्ग खोले गये। परिणामस्वरूप उनको खूब सफलता मिली और कुछ समय के बाद स्त्री समाज की उन्नति होने लगी।

स्त्रियों और लड़कियों की उन्नति के लिये योरप ने अपने देश की लड़कियों और स्त्रियों को उन्नतिशील बनाने में खूब प्रयत्न किये। इसीलिए आज वहाँ की स्त्रियाँ पुरुषों के समान प्रत्येक कार्य को करती हैं और सुखमय जीवन बिताती हैं।

विदेशों में भी ऐसे लोगों की संख्या कम नहीं है जो नये विचारों को कोसते हैं और उनके विरोधी हैं। वे लड़कियों और

स्त्रियों की उन्नति, पुरुषों के समान नहीं चाहते। ऐसे विचारों के लोग जब लड़कियों के व्यायामों और कसरतों की बातें सुनते और पढ़ते हैं तब उन्हें बहुत बुरा लगता है। वे समझते हैं कि ये सब बातें स्त्रियों के लिये हानिकारक हैं। ऐसे लोग कहने लगते हैं कि क्या कसरतें करके लड़कियों को पहलवानी करना है?

अब प्रश्न यह है कि क्या व्यायाम लड़कियों के लिए हानिकारक होते हैं? पुराने विचारों के लोगों का तो पूर्ण रूप से यही विश्वास है कि व्यायाम करने वाली स्त्रियों और लड़कियों के शरीर पुरुषों के समान हो जाते हैं। इसके सिवा वे संतान पैदा करने के योग्य नहीं रह जातीं। इस प्रकार के अनेक गलत विश्वासों के कारण वे लोग स्त्रियों और लड़कियों के व्यायामों का विरोध करते हैं।

इस प्रकार के विश्वास बिल्कुल गलत और निराधार हैं। आज के उन्नत स्त्री समाज ने इन सभी बातों में तरक्की की है और यह साबित कर दिया है कि व्यायामों के द्वारा किसी प्रकार की हानि नहीं होती। बल्कि उससे शरीर के अंग-प्रत्यंग बहुत कोमल, सुडौल और पुष्ट हो जाते हैं। शरीर में शक्ति की वृद्धि होती है। जो लड़कियाँ सदा व्यायाम करती रहती हैं और परिश्रम के कार्यों को किया करती हैं, उनकी हड्डियाँ आसानी से मुड़ जाती हैं। विवाह के बाद जब वे संतान पैदा करती हैं तो उन्हें कष्ट कम मिलता है। व्यायाम किसी भी दशा में लड़कियों और स्त्रियों के लिए हानिकारक नहीं है। हमेशा व्यायाम करते

अधिक दुर्बलता के होने के कितने ही कारण होते हैं जो इस प्रकार हैं।

१—रोगों का होना।

२—जान बूझ कर कम खाना, चटोरा होना, अथवा मिठाई आदि का अधिक खाना।

३—आवश्यकता से अधिक शारीरिक परिश्रम करना।

४—कम से कम सोना। आराम न करना।

५—चरबी पैदा करने वाले पदार्थों का न खाना।

६—अप्रसन्न और सदा क्रोध में रहना।

७—भोजन नियम से न करना और उसे ठीक ठीक न चबाना।

८—पाचन-शक्ति का निर्बल होना।

८—अधिक चाय का पीना।

सबसे पहले ऊपर बताये हुये कारणों को दूर करना चाहिए और इसके साथ साथ दुर्बलता को दूर करने वाले साधनों से काम लेना चाहिये। दुबली पतली और कमज़ोर लड़कियों को नीचे लिखी बातों को काम में लाना चाहिये।

१—भोजन पेट भर, पुष्टकारक और चबाकर करना चाहिए।

२—दूध और शुद्ध घी का अपनी सुविधानुसार सेवन करें।

३—प्रति दिन आठ नौ घण्टे खूब गहरी नींद में सोना चाहिये।

रहने से शरीर कहीं से स्थूल या कहीं से पतला नहीं होता। सुगठित और सुडौल शरीर बनाने के लिये व्यायाम ही मुख्य साधन होता है।

व्यायाम कितने ही प्रकार के होते हैं। अपनी आवश्यकता के हिसाब से कुछ व्यायाम चुन लेने चाहिए और उन्हें सदा करते रहने का अभ्यास डालना चाहिए। स्वस्थ और नीरोग लड़कियां को ऐसे व्यायाम करने चाहिए जो उनके शरीर को सुडौल बनाते हों और पुष्ट करते हों। मोटी और स्थूल लड़कियों को मुख्य रूप से ऐसे व्यायाम करने चाहिए जिनसे उनकी स्थूलता और अनावश्यक मुटापा दूर हो तथा शरीर सुडौल बने। दुबली-पतली लड़कियों को इस प्रकार के व्यायाम करने चाहिए जिनसे शरीर में मांस और रक्त की वृद्धि हो तथा दुर्बलता दूर हो। इस प्रकार व्यायामों का चुनाव कर लेना चाहिए। आगे के पन्नों में अलग-अलग व्यायाम लिखूँगी।

व्यायाम लड़कियों के लिए हानिकारक है ?

पिछले पृष्ठों में यह बताया जा चुका है कि दुबली पतली लड़कियों का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता और न वे देखने सुनने में अच्छी लगती हैं। इसलिये यहां पर दुर्बलता को दूर करने के जो साधन हैं, वे बतलाये जाँयगे। अन्य साधनों और उपायों के साथ साथ कुछ व्यायामों का भी उल्लेख किया जायगा, जिनके द्वारा दुर्बलता को दूर करके शरीर में स्वास्थ्य पैदा किया जा सकता है।

अधिक दुर्बलता के होने के कितने ही कारण होते हैं जो इस प्रकार हैं।

१—रोगों का होना।

२—जान बूझ कर कम खाना, चटोरा होना, अथवा मिठाई आदि का अधिक खाना।

३—आवश्यकता से अधिक शारीरिक परिश्रम करना।

४—कम से कम सोना। आराम न करना।

५—चरबी पैदा करने वाले पदार्थों का न खाना।

६—अप्रसन्न और सदा क्रोध में रहना

७—भोजन नियम से न करना और उसे ठीक ठीक न चबाना।

८—पाचन-शक्ति का निर्बल होना।

८—अधिक चाय का पीना।

सबसे पहले ऊपर बताये हुये कारणों को दूर करना चाहिए और इसके साथ साथ दुर्बलता को दूर करने वाले साधनों से काम लेना चाहिये। दुबली पतली और कमजोर लड़कियों को नीचे लिखी बातों को काम में लाना चाहिये।

१—भोजन पेट भर, पुष्ट कारक और चबाकर करना चाहिए।

२—दूध और शुद्ध घी का अपनी सुविधानुसार सेवन करें।

३—प्रति दिन आठ नौ घण्टे खूब गहरी नींद में सोना चाहिये।

४—अधिक शारीरिक परिश्रम न करके कुछ व्यायामों की व्यवस्था करना चाहिए।

५—जाड़े के दिनों में प्रतिदिन और बाकी दिनों में दूसरे चौथे तेल की मालिश करनी चाहिए।

इन बातों के सिवा दो चार व्यायामों का प्रतिदिन करना आवश्यक है। जैसे, सुबह या शाम को टहलना। टहलते अथवा घूमते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि टहलने वाला स्थान कोई पार्क, बागीचा अथवा जलाशय का किनारा हो। जितनी दूर तक आराम के साथ टहला जा सके, उतनी ही दूर तक घूमना चाहिए। टहलते समय बहुत न तेजी हो और न धीमापन। टहलने से साँस मुह से न ले। चलते समय शरीर को सीधा रखना चाहिए।

शरीर की दुर्बलता को दूर करने के लिए walking अर्थात टहलने के सम्बन्ध में ऊपर लिखा जा चुका है। यह एक व्यायाम है। जिसका पालन नियमित रूप से किया जाता है। देखने और सुनने में टहलने का व्यायाम बहुत साधारण मालूम होता है। लेकिन लाभ की दृष्टि से उसका बहुत बड़ा महत्त्व है। जिनके शरीर रोगी रहते हैं अथवा जो लड़कियाँ अधिक दुर्बल शरीर की होती हैं, वे यदि नियमित रूप से टहलने का व्यायाम करेंगी तो उनको स्वास्थ्य प्राप्त करने में बहुत बड़ी सहायता मिलेगी।

शरीर की दुर्बलता को दूर करने के लिए श्वास व्यायाम में

बहुत उपयोगी व्यायाम है। इसके कारण शरीर के रोगों का निवारण होता है। भोजन की पाचन-शक्ति तीव्र होती है। नियमित रूप से श्वास-व्यायाम करने से फुर्ती रहने लगती हैं। और कमजोरी का अभ्यास धीरे धीरे दूर हो जाता है।

श्वास व्यायाम के तरीके नीचे लिखे जाते हैं। उनको समझने से करने में आसानी होगी। दुबली पतली लड़कियों को विश्वास पूर्वक इस प्रकार के बताये गये व्यायामों से लाभ उठाना चाहिए। श्वास व्यायाम के तरीके इस प्रकार हैं--

१—रोजाना शौच आदि से छुट्टी पाकर प्रातः काल ही श्वास व्यायाम करना अच्छा होता है। अन्य व्यायामों की भाँति श्वास व्यायाम में भी खाली पेट होना जरूरी हैं। यह व्यायाम सायंकाल भी किया जा सकता है लेकिन खाया हुआ भोजन जब पच चुका हो और शौच आदि से निपट चुकीं हों इस बात का ध्यान रखना चाहिए।

२---दूसरे व्यायामों की तरह, श्वास व्यायाम के लिए भी शीतल और खुला हुआ स्थान अच्छा होता है। वह स्थान ऐसा होना चहिए जहाँ पर स्वस्थ वायु पूर्ण रूपसे मिल सकती हो। गंदे स्थानों में श्वास व्यायाम कभी न करना चाहिये।

३—व्यायाम करते हुए बातचीत न करना चाहिए। यह नियम तो सभी व्यायामों के लिये लागू है। श्वास व्यायाम के लिए बहुत जरूरी है.

४—कोई भी व्यायाम करते समय चित्त प्रसन्न होना चाहिए

श्वास व्यायाम की इतनी ही विधि है। अर्थात आरम्भ में इस व्यायाम को थोड़ी देर करना चाहिए और फिर रोजाना उसका समय धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए। जिस प्रकार से अन्य व्यायामों के बाद तुरन्त खाना और पीना न चाहिए, उसी प्रकार इस व्यायाम में भी उसका ध्यान रखना चाहिए।

मोटी लड़कियाँ

शरीर की स्थूलता बुरी चीज है। जो लड़कियां अधिक मोटी और थूल होती हैं, उनको स्वस्थ नहीं कहा जा सकता। शरीर का अनावश्यक मोटा होने के अनेक कारण होते हैं। जैसे—

१—ऐसे भोजनों को अधिक खाना जिनमे चरबी बढ़ती है, जैसे पकवान, मिठाइयाँ, और घी तथा भैंस का दूध। इन चीजों के अधिक खाने से मोटापा आता है।

२—परिश्रम के कार्यों का न करना। किसी प्रकार का कोई व्यायाम न करना।

३—अधिक आराम करना और सोना।

४—चलने फिरने का काम कम करना और बैठे रहना।

५—माँस मछली और अण्डों का अधिक खाना।

६—दिन में कई बार भोजन करना और अधिक मात्रा में करना।

७—पानी का कम पीना और स्नान कम करना।

ऊपर लिखी हुई बातों के कारण लड़कियाँ मोटी और

जो व्यायाम किया जाय, उससे मिलने वाले लाभों को स्मरण करते हुए व्यायाम करना अधिक लाभकारी होता है। श्वास-व्यायाम में भी यही बात है।

५—श्वास व्यायाम के समय मुँह से साँस लेने और सांस को छोड़ने का काम न करना चाहिए। यों तो साँस लेने का कार्य सदा नाक से ही होना चाहिए। व्यायाम करते समय इसका ध्यान रखना जरूरी है।

ऊपर लिखे हुए नियमों का सदा स्मरण रख कर श्वास व्यायाम करने की तैयारी करना चाहिए और उचित स्थान पर निम्न लिखित तरीके से श्वास व्यायाम आरम्भ करना चाहिए।

श्वास व्यायाम करने के लिए इस प्रकार सीधी खड़ी हो जाओ किंतु तुम्हारे दोनों पैरों की एड़ियाँ एक, दूसरे को छूती हों और दोनों पंजों के बीच में फासला रहे। अब अपने दोनों हाथों को दोनों ओर कमर पर रक्खो। इसके बाद साँस को धीरे धीरे निकालो और वहाँ तक निकालती जाओ, जब तक साँस निकलती हुई मालूम हो। इसके बाद कुछ रुक कर फिर साँस धीरे धीरे लेना आरम्भ करो और तब तक बराबर लेती चली जाओ, जब तक ले सको। इसके बाद फिर सांस को धीरे धीरे निकालना आरम्भ करो और जब साँस निकाल चुको तो ऊपर बताये गये नियम से फिर सांस लेना आरम्भ करो।

श्वास व्यायाम की इतनी ही विधि है। अर्थात आरम्भ में इस व्यायाम को थोड़ी देर करना चाहिए और फिर रोजाना उसका समय धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए। जिस प्रकार से अन्य व्यायामों के बाद तुरन्त खाना और पीना न चाहिए, उसी प्रकार इस व्यायाम में भी उसका ध्यान रखना चाहिए।

मोटी लड़कियाँ

शरीर की स्थूलता बुरी चीज है। जो लड़कियां अधिक मोटी और थूल होती हैं, उनको स्वस्थ नहीं कहा जा सकता। शरीर का अनावश्यक मोटा होने के अनेक कारण होते हैं। जैसे—

१—ऐसे भोजनों का अधिक खाना जिनसे चरबी बढ़ती है, जैसे पकवान, मिठाइयाँ, और घी तथा भैंस का दूध। इन चीजों के अधिक खाने से मोटापा आता है।

२—परिश्रम के कार्यों का न करना। किसी प्रकार का कोई व्यायाम न करना।

३—अधिक आराम करना और सोना।

४—चलने फिरने का काम कम करना और बैठे रहना।

५—माँस मछली और अण्डों का अधिक खाना।

६—दिन में कई बार भोजन करना और अधिक मात्रा में करना।

७—पानी का कम पीना और स्नान कम करना।

ऊपर लिखी हुई बातों के कारण लड़कियाँ मोटी और

९—हरे साग, फल, तरकारियाँ अधिक खाना चाहिए।

१०-नीबू का सेवन अधिक करें। इससे बड़ी सहायता मिलती है।

११-प्रातः सोकर जल्दी उठना चाहिए।

नियमपूर्वक इन बातों का पालन करते रहने से मोटापा दूर होता है और शरीर में स्वास्थ्य का संचार होता है। शरीर हल्का और फुर्तीला हो जाता है। इसके सिवा मोटी लड़कियों को अपना मोटापा दूर करने के लिये कुछ खास व्यायाम भी करने चाहिए। मोटापा कम करने और स्थूलता को दूर करने वाले कुछ सरल और आवश्यक व्यायाम इस प्रकार हैं—

१-Walking Exercise यानी टहलने का व्यायाम। मोटी लड़कियों के लिए खूब तेजी के साथ चलना चाहिए। टहलने के जो नियम हैं, वे पिछले पृष्ठों में लिखे जा चुके हैं। उन नियमों को सामने रखते हुए मोटी लड़कियों को जल्दी और तेज चलना लाभ पहुँचाता है।

२ दौड़ने का व्यायाम—यह व्यायाम भी मोटापे को दूर करता है।

३-रस्सी पर कूदना—इस व्यायाम का कूदने में खूब प्रचार है। मोटी लड़कियों को यह व्यायाम अवश्य करना चाहिए।

४-नृत्य करनेवाली लड़कियाँ मोटी नहीं होतीं।

५-साइकिलिंग से भी मोटापा दूर करने में सहायता मिलती है।

६-नदी या किसी जलाशय में प्रतिदिन तैरना मोटापन दूर करता है।

७-अनेक प्रकार के ऐसे खेल जिनमें शारीरिक परिश्रम पड़े और जिनसे काफी पसीना आये, मोटी लड़कियों को खेलना चाहिए।

इस प्रकार मोटापे को दूर करने के जितने भी साधन हैं, वे सब उसी दशा में लाभ पहुँचा सकते हैं, जब हम भोजन का ध्यान रखेंगी और नियमपूर्वक साधनों से काम लेती रहेंगी। कोई भी उपाय कभी कभी कर लेने से कोई लाभ न होगा। इसीलिए इन सब बातों को विश्वास के साथ नियमपूर्वक करना चाहिए।

लड़कियों को स्वस्थ बनाने वाले खेल

न मालूम कितने प्रकार के खेल होते हैं। खेलों के खेलने से चित्त प्रसन्न होता है और बहलता है मन का प्रसन्न होना. तबियत में खुशी का होना और खूब मनोरंजन करना और हंसना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी चीज है।

लड़कियों को स्कूलों और कालेजो में अनेक प्रकार के खेल खिलाये जाते हैं। पढ़ाई के साथ साथ यदि मनोरंजन की व्यवस्था न रहती तो लड़कियों का जी ऊबने लगता और पढ़ने-लिखने में अधिक मन भी न लगता। इसीलिए बीच-बीच में लड़कियों की पढ़ाई के अलावा दूसरी बातों की शिक्षा भी दी जाती है।

यों तो लड़कियों के खेलने के लिए बहुत से खेल हैं। लेकिन कुछ ऐसे खेल होते हैं जिनके द्वारा उनको स्वस्थ बनाने में सहायता मिलती है। जिन खेलों से शरीर का स्वास्थ्य ठीक रहता है और स्वस्थ बनने में सहायता मिलती है, उनका खेलना लड़कियों के लिए बहुत आवश्यक है। स्वस्थ बनाने वाले खेल कुछ इस प्रकार हैं—

१-दौड़ के खेल। इससे शरीर को बहुत लाभ होता है! स्कूलों में लड़कियों की रेस (Race) होती है। इसमें कई लड़कियां एक साथ दौड़ाई जाती हैं। जो लड़की तेज दौड़ती है और सबसे पहले निश्चित स्थान पर पहुँच जाती है, उसीकी जीत होती है। इस दौड़ से मनोरंजन भी होता है और शारीरिक लाभ भी।

२-बैड मेण्टन का खेल—यह खेल भी बहुत अच्छा होता है। इसमें भी लड़कियों को दौड़ना, कूदना और अपने शरीर को हिलाना-डुलाना पड़ता है। यह खेल बहुत मनोरंजक और शारीरिक गठन के लिए उपयोगी है।

३-रस्सा-कशी का खेल—यह खेल का खेल है और शक्ति प्राप्त करनेवाला व्यायाम भी है। यह भी स्कूलों में सिखाया जाता है। इससे दोनों ओर की लड़कियां अपने-अपने बल का प्रदर्शन करती हैं। दोनों तरफ के सिरों से एक मजबूत मोटे रस्से को थोड़ी-थोड़ी लड़कियां पकड़ती हैं और बीच में रस्से का भाग छोड़ दिया जाता है। इसके बाद दोनों ओर खींचा

जाता है। जिधर की लड़कियां दूसरी लड़कियों को अपनी ओर खींच लेती हैं, उन्हींकी जीत समझी जाती है। इस खेल में हंसी भी खूब आती है और मनोरंजन भी होता है।

इस प्रकार बहुत से खेल लड़कियों को स्वस्थ बनाने वाले होते हैं। इन खेलों से प्रत्येक लड़की को लाभ उठाना चाहिए।

लड़कियों में वाकिंग

लड़कियों को अन्य व्यायामों के साथ-साथ वाकिंग (टहलने) की भी जरूरत है। वाकिंग बहुत अच्छा और सरल व्यायाम है। टहलने से पाचन-शक्ति ठीक रहती है। पाचन शक्ति का ठीक-ठीक काम करना ही रोगों से दूर रखता है।

इसके सिवा इस व्यायाम के द्वारा पेट कभी बड़ा नहीं होता और न शरीर में चरबी ही पैदा होती है। शरीर में रक्त का दौरान ठीक-ठीक होता है और रक्त शुद्ध होता है।

टहलने के लिए शुद्ध स्थान होना चाहिए। किसी बगीचे, पार्क अथवा नदी के किनारों के स्थान घूमने के लिए अच्छे होते हैं। टहलने का व्यायाम करते समय बराबर नाक से श्वास लेना चाहिये और खाली पेट प्रातः टहलना चाहिए। शक्ति के अनुसार जितनी दूर तक अथवा जितनी देर तक टहल सकें। टहलें। बिना किसी थकावट के टहलने के लिए अभ्यास करना चाहिए। यदि कष्ट के साथ टहलने का व्यायाम किया जायगा तो उससे लाभ न होगा। इस व्यायाम को नियमपूर्वक करते से बहुत लाभ होता है :

लड़कियों के व्यायाम

व्यायाम बहुत तरह के होते हैं। लड़कियों को सभी की जरूरत नहीं है। यहाँ पर लड़कियों के लिए कुछ उपयोगी व्यायाम लिखूंगी जो प्रतिदिन दस-पन्द्रह मिनट तक किये जा सकते हैं और वे सरल भी हैं—

१-जमीन पर सीधी लेट जाओ। पैरों को सीधा रखो। दोनों हाथ जमीन पर सीधे रखो। अब श्वास को नाक के द्वारा धीरे-धीरे ऊपर खींचो और साथ ही बिना पैर मोड़े जमीन से सिर उठाती हुई सीधी बैठ जाओ। दोनों हाथों से अपने पैरों के पंजों को पकड़ कर सिर को घुटनों तक ले जाने की कोशिश करो। उसके बाद धीरे-धीरे श्वास को निकालती हुई पहले की दशा में आ जाओ। इस प्रकार पांच बार प्रारम्भ में करो। धीरे-धीरे बढ़ाकर पन्द्रह-बीस बार तक कर सकती हो।

२—जमीन पर पेट के बल लेट जाओ। अब श्वास अन्दर खींचो और अपने दोनों हाथों को पीठ की तरफ ले जाओ और दोनों पैरों को ऊंचा करके पीठ के ऊपर लाने की कोशिश करो और हाथों से पैरों के पंजे पकड़ने का प्रयत्न करो। शुरू में कष्ट होगा। पंजों तक हाथ न पहुँचेगा लेकिन अभ्यास करते रहने से ठीक हो जायगा। इस प्रकार करने के बाद श्वास धीरे धीरे छोड़ती हुई अपनी पूर्व दशा में आ जाओ। प्रारम्भ में पाँच बार करो। फिर धीरे-धीरे बढ़ाओ।

जाता है। जिधर की लड़कियां दूसरी लड़कियों को अपनी ओर खींच लेती हैं, उन्हींकी जीत समझी जाती है। इस खेल में हंसी भी खूब आती है और मनोरंजन भी होता है।

इस प्रकार बहुत से खेल लड़कियों को स्वस्थ बनाने वाले होते हैं। इन खेलों से प्रत्येक लड़की को लाभ उठाना चाहिए।

लड़कियों में वाकिंग

लड़कियों को अन्य व्यायामों के साथ-साथ वाकिंग (टहलने) की भी जरूरत है। वाकिंग बहुत अच्छा और सरल व्यायाम है। टहलने से पाचन-शक्ति ठीक रहती है। पाचन शक्ति का ठीक-ठीक काम करना ही रोगों से दूर रखता है।

इसके सिवा इस व्यायाम के द्वारा पेट कभी बड़ा नहीं होता और न शरीर में चरबी ही पैदा होती है। शरीर में रक्त का दौरान ठीक-ठीक होता है और रक्त शुद्ध होता है।

टहलने के लिए शुद्ध स्थान होना चाहिए। किसी बगीचे, पार्क अथवा नदी के किनारों के स्थान घूमने के लिए अच्छे होते हैं। टहलने का व्यायाम करते समय बराबर नाक से श्वास लेना चाहिये और खाली पेट प्रातः टहलना चाहिए। शक्ति के अनुसार जितनी दूर तक अथवा जितनी देर तक टहल सकें। टहलें। बिना किसी थकावट के टहलने के लिए
चाहिए। यदि कष्ट के साथ टहलने का
तो उससे लाभ न होगा। इस
रहने से बहुत लाभ

३—सीधी खड़ी हो जाओ। श्वास खींचो और दोनों हाथ सीधे ऊपर उठाओ और फिर धीरे-धीरे श्वास निकालते हुए उन्हें नीचे गिराओ। इसको दस बार से शुरू करो और बीस-पचीस बार तक करने का अभ्यास करो।

४—सीधी खड़े होकर दोनो हाथ कमर पर रखो। अब श्वास खींचते हुए पीछे को झुको। लेकिन घुटने मुड़ने न पावें। जितना झुक सको, झुको। बाद में श्वास निकालते हुए सीधी हो जाओ। इसे भी कई बार करो।

५—कमर पर हाथ रखकर सीधी खड़ी हो। अब श्वास खींचकर दाहिनी ओर इस प्रकार झुको कि घुटने न झुकें। फिर श्वास छोड़कर सीधी हो जाओ। इसी प्रकार बाईं ओर करो। इस व्यायाम को भी पांच पांच बार से शुरू करके बीस-चीस बार तक करने का अभ्यास कर लो।

इन पांचों व्यायामोंको नियमपूर्वक करना चाहिए। ये शारीरिक गठन और स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी हैं। इसके सिवा व्यायाम करने वाली लड़कियों को कुछ बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए।

१—व्यायाम करते समय चित्त बहुत प्रसन्न रखना चाहिए और उसके लाभ पर पूर्ण विश्वास करना चाहिए।

२—सुबह शौच आदि से निपट कर बिना कुछ खाये पिये व्यायाम करना चाहिए। उसके बाद तुरन्त स्नान करना अथवा भोजन करना उचित नहीं होता। स्नान करने के बाद व्यायाम किया जा सकता है।

३—व्यायाम करते समय ऐसे वस्त्र पहने जो कसे न हों और बड़े न हों जांधिया और बनियान पहन कर करने से व्यायाम में सुविधा होगी।

४—व्यायाम खुले हवादार स्थान में करना चाहिए।

५—किसी प्रकार के रोग के पैदा हो जाने पर व्यायाम रोक दें। कमजोरी के दिनों में कठिन व्यायाम न करें।

६—मासिक धर्म के दिनों में व्यायाम एकदम ४ ५ दिन के लिये बन्द रखना चाहिए।

७—व्यायाम करते समय कभी मुँह से सांस न लेना चाहिए।

ऊपर बताई हुई सभी बातों का पालन करने से व्यायाम से बहुत लाभ होगा। लड़कियों को इन बातों का सदा स्मरण रखना चाहिए।

पन्द्रहवाँ परिच्छेद

लड़कियों के घर और बाहर के काम

मनुष्य के जीवन में उसके कामों का ही महत्व होता है, जो काम नहीं करना चाहते, वे निकम्मे होते हैं। प्रकृति का ऐसा नियम है और हमारा समाज भी यही चाहता है कि प्रत्येक मनुष्य कर्मशील बने। इसलिये लड़कियों को अपने कार्यों के सम्बन्ध में ज्ञान होना चाहिये।

आज का युग लड़कियों को घरों के भीतर बन्दी बनाकर नहीं रख सकता। एक मनुष्य की हैसियत से उनके कामों का क्षेत्र घर से लेकर बाहर तक है। लेकिन इस विषय में एक भ्रम लड़कियों में चल रहा है. वे समझती हैं कि जो लड़कियां घरों से बाहर काम कर सकती हैं उनको घर का काम करने की जरूरत नहीं है।

इस प्रकार सोचना बहुत बड़ी भूल है। मैं स्वयं जानती हूँ ऐसी लड़कियों को जो गर्व के साथ कहा करती हैं कि मैंने तो ... मैं कभी घर का काम किया नहीं है, इसलिए हमें करना

नहीं आता। जो लड़कियां ऐसा कहती हैं वे वास्तव में गलती करती हैं।

बाहरी जीवन में लडकियों के प्रवेश होने का यह मतलब नहीं है कि वे घरों का काम न करें। मैं यह नहीं कहती कि जो लड़कियां योग्य हों और ऊंचे दरजे के काम कर सकती हों, वे अपना समय घरों के कामों में बरबाद करें। यह तो ठीक है कि जो लड़कियां दो सौ रुपये महीनेका काम कर सकती है, वे दस रुपये के काम में अपने समय और शक्ति का दुरुपयोग न करें। लेकिन अगर वे कोई काम ही न करें, यह तो बिलकुल ठीक न होगा। ऐसा उचित भी नहीं है।

सबसे पहले लड़कियों को सीखना चाहिए कि काम करना ही हमारा धर्म है। जो अपने जीवन में काम नहीं करता, वास्तव में वह अपराधी है। अब रही घरों के कामों की बात, सो घर के काम करना अपराध नहीं है। यह बात जरूर है कि आज से पहले का समय ऐसा बीता है जिसमें घरों में बन्द रहने के कारण लड़कियों और स्त्रियों का जीवन बड़ा निर्बल होगया।

समाज ने स्त्रियों और लड़कियों के साथ इस प्रकार का व्यवहार करके अन्याय किया था। मगर वह समय अब बदल गया। लड़कियां उस कैदी जीवन से छुटकारा पा चुकी हैं। लेकिन उसका मतलब यह नहीं है कि वे अब काम ही न करें।

लड़कियों को घरों से लेकर बाहर तक, सभी प्रकार के कामों का अभ्यास रखना चाहिए और उनको दावा करना

चाहिए कि हम लोग सभी प्रकार के कार्यों के करने की योग्यता रखती हैं। ऐसा कोई भी काम न होना चाहिए जिसे वे कर न सकें। इसी में लड़कियों की प्रशंसा हो सकती है।

घरों के बाहर भी लड़कियों के बहुत से कार्य हैं; आगामी परिच्छेद में लड़कियों के उन कार्यों पर प्रकाश डाला जायेगा जिनका सम्बन्ध बाहर के कार्यों से है। लेकिन मेरा अपना विश्वास है कि जो लड़कियां घर के कार्यों में होशियार नहीं हैं, वे बाहरी कार्यों में कभी योग्य नहीं साबित हो सकतीं।

लड़कियो को घरों के कार्यों में कभी लज्जा नहीं आनी चाहिए। मेरा तो विश्वास है कि कार्य ही मनुष्य की योग्यता का परिचय देते हैं। जो मनुष्य कार्य नहीं करता, वह सर्वथा अयोग्य है और निन्दा का पात्र है।

घरों को साफ सुथरा रखना

लड़कियों का उनके घरों के साथ गहरा सम्बन्ध है। यही लड़कियाँ आगे चलकर स्त्रियां बनती हैं और उस अवस्था में उनके ऊपर घरों का पूर्ण उत्तरदायित्व आता है। सच बात तो यह है कि स्त्रियों से घरों की शोभा बनती है और घरों की हालत उस घर की स्त्रियों की योग्यता का परिचय देती है।

इसलिए प्रारम्भ से ही घरों के साथ लड़कियों का एक अ[illegible] सम्बन्ध रहा करता है। फिर वे अपने घरों के साथ [illegible]ों का पालन क्यों न करें? इस बात से कोई [illegible] कर सकता कि लड़कों और आदमियों की

अपेक्षा लड़कियाँ और स्त्रियाँ घरों से अधिक प्रेम करती हैं। मेरी समझ में उनको करना भी चाहिए।

यह कौन नहीं जानता कि जिन घरों में नौकर-चाकर होते हैं उनमें घरों की सफाई का काम नौकर करते हैं। मैं यह नहीं कहती कि नौकरों के होने पर भी लड़कियां घरों की सफाई करें और अपने मकानों को साफ-सुथरा रखने की कोशिश करें।

लेकिन इसके सम्बन्ध में दो बातें हैं। आवश्यकता न होने पर काम न करना और बात है और काम करने की योग्यता न होना और बात है। प्रत्येक अवस्था में हमारे लिए यह जरूरी है कि अपने सभी प्रकार के कामों के करने की हममें योग्यता हो, और उसका इतना अभ्यास भी हो कि जरूरत पड़ने पर हम उसे आसानी के साथ कर लें। यही बात प्रत्येक लड़की के लिए जरूरी है। उनको काम करने से कभी मुंह न चुराना चाहिए। संसार के उन्नत देशों में प्रत्येक बालक और बालिका को सबसे पहले काम करना ही सिखाया जाता है।

अमीर आदमियों के घरों पर मैंने प्रायः लड़कियों को काम चोर पाया है। मैं इस बात से उनकी कभी प्रशंसा नहीं कर सकती। मेरी समझ में माता-पिता का यह अपराध है कि उनकी देख-रेख में लड़कियों और लड़कों ने काम करना नहीं सीखा।

जिन घरों में नौकर काम करते हैं उनके घरों में लड़कियों

को भी यह जानना चाहिए कि नौकर अपना कोई भी काम अच्छा उसी दशा में कर सकते हैं जब वे जानते हैं कि उनके मालिक को उस काम के करने का बहुत अच्छा ज्ञान है। इस लिए हमारे देश की प्रत्येक लड़की को अपने सभी कामों का बहुत अच्छा ज्ञान होना चाहिए जिससे वे जरूरत होने पर कर भी सकें और अगर नौकर काम करते हैं तो वे उनसे अच्छा काम ले भी सकें। जो लड़कियां स्वयं काम करने की योग्यता नहीं रखतीं, वे अपने नौकरों से भी काम नहीं ले सकतीं यह निश्चय है।

मेरा अपना अनुभव यह है कि जिन घरों का काम नौकरों के द्वारा होता है, उनके अधिकांश घर गन्दे रहते हैं और उनकी सफाई भी ठीक-ठीक नहीं होती। इसका मतलब यह नहीं कि सभी लड़कियाँ, घरों का काम ही किया करें। अगर उनके कार्य न करने से भी काम चल सकता है तो वे काम अर्थात् घरों का कारी न करें। लेकिन काम करने का अभ्यास वे जरूर रखें।

कभी-कभी ऐसा मौका आता है कि नौकरों को काम करके बताना पड़ता है। मुझे एक घर की याद आती है, उस घर की स्त्री एक अच्छी नर्स थी और अपने काम के द्वारा उसने अपनी अच्छी आमदनी भी बना ली थी। उसका पति भी अंग्रेजी दफ्तर में काम करता था। उसके दो छोटे बच्चे थे।

काम की अधिकता से उसे भोजन बनाने का मौका न

मिलता था। साधारण कामों के लिए उसने एक पहाड़ी नौकर रख छोड़ा था। उस स्त्री ने अपने उस नौकर को अपने घर का खाना बनाने का काम सिखाया। वह स्त्री स्वयं बहुत अच्छा खाना बनाती थी। थोड़े ही दिनों में वह पहाड़ी नौकर बहुत अच्छा खाना बनाने लगा। जिस किसीने उसका बनाया हुआ खाना खाया, उसने उसकी प्रशंसा की। नौकर के खाना बना लेने से उस स्त्री को बहुत सहायता मिलने लगी और वह नौकर बुढ़ापे तक उसीके यहाँ काम करता रहा।

इसलिए प्रत्येक काम करने का खुद भी अभ्यास होना चाहिए। उसी अवस्था में नौकरों से भी काम लिया जा सकता है। प्रत्येक श्रेणी की लड़कियों को अपने घर की सफाई का ध्यान रखना चाहिए।

भोजन बनाने का ज्ञान

प्रायः लोग कहा करते हैं कि जिस लड़की अथवा स्त्री को भोजन बनाना नहीं आता, उसे कुछ भी नहीं आता। यह बात सही है। मैं देखती हूँ कि जो लड़कियाँ बाहरी कामों में आगे बढ़ रही हैं, वे घर के कामों को उपेक्षा की नजर से देखने लगी हैं। लड़कियों की ये भावना उनके लिए कभी भी अच्छी न साबित होगी।

हमारी जिन्दगी और तन्दुरुस्ती, हमारे भोजन पर निर्भर है। अगर हमें भोजन अच्छा नहीं मिलता तो हमारा नीरोग रहना असम्भव है। और अच्छा भोजन-सही भोजन हमको

को भी यह जानना चाहिए कि नौकर अपना कोई भी काम अच्छा उसी दशा में कर सकते हैं जब वे जानते हैं कि उनके मालिक को उस काम के करने का बहुत अच्छा ज्ञान है। इस लिए हमारे देश की प्रत्येक लड़की को अपने सभी कामों का बहुत अच्छा ज्ञान होना चाहिए जिससे वे जरूरत होने पर कर भी सकें और अगर नौकर काम करते हैं तो वे उनसे अच्छा काम ले भी सकें। जो लड़कियां स्वयं काम करने की योग्यता नहीं रखतीं, वे अपने नौकरों से भी काम नहीं ले सकतीं यह निश्चय है।

मेरा अपना अनुभव यह है कि जिन घरों का काम नौकरों के द्वारा होता है, उनके अधिकांश घर गन्दे रहते हैं और उनकी सफाई भी ठीक-ठीक नहीं होती। इसका मतलब यह नहीं कि सभी लड़कियाँ, घरों का काम ही किया करें। अगर उनके कार्य न करने से भी काम चल सकता है तो वे काम अर्थात् घरों का कार्य न करें। लेकिन काम करने का अभ्यास वे जरूर रखें।

कभी-कभी ऐसा मौका आता है कि नौकरों को काम करके बताना पड़ता है। मुझे एक घर की याद आती है. उस घर की स्त्री एक अच्छी नर्स थी और अपने काम के द्वारा उसने अपनी अच्छी आमदनी भी बना ली थी। उसका पति भी अंग्रेजी दफ्तर में काम करता था। उसके दो छोटे बच्चे थे। काम की अधिकता से उसे भोजन बनाने का मौका न

अब प्रश्न यह है कि जो भोजन हमारे जीवन धारण का कारण होता है, उसकी जिम्मेदारी वेतन पर भोजन बनाने वाले नौकरों या नौकरानियों पर हो सकती है? कभी भी यह सम्भव नहीं है। वेतन पर काम करने वाले लोगों को न तो भोजन विज्ञान की समझ हो सकती है और न हमारे सम्बन्ध में उनको इतनी शुभचिन्तना हो सकती है। यह तो हमारा काम है कि भोजन के सम्बन्ध में हम सभी प्रकार का ज्ञान प्राप्त करें और फिर उसके द्वारा हम अपनी और अपने परिवार की जीवन-रक्षा के लिये सावधान रहें।

अब मैं पूछना चाहूँगी उन लड़कियों से जो नौकरों या नौकरानियों के हाथ का बना हुआ भोजन करने की आदी हो गई हैं, क्या वे अब भी ऐसा पसन्द करेंगी कि उनको अपने और अपने परिवार के लिए भोजन न बनाना पड़े? भोजन बनाने का ही सवाल नहीं है बल्कि प्रश्न यह है कि हमको अथवा हमारे परिवार के लोगों को क्या और कैसा भोजन करना चाहिए और कैसा भोजन न करना चाहिए। इस प्रकार का ज्ञान होने के बाद अब दोनों बातें हो सकती हैं, भोजन बनाया भी जा सकता है और भोजन बनाने का काम नौकरों अथवा नौकरानियों से भी लिया जा सकता है। लेकिन उसका ज्ञान स्वयं हम को होना चाहिए।

यह बात सभी जानते हैं कि खुशहाल घरों में स्त्रियों और लड़कियों ने अपने आपको भोजन बनाने के काम से अलग

उसी अवस्था में मिल सकता है, जब हमको स्वयं उसके बनाने का ज्ञान हो। हमारे नौकर भी हमें अच्छा भोजन बनाकर उसी दशा में दे सकते हैं, जब हमको उनसे अच्छा भोजन बनवाने का ज्ञान हो।

यह बात सही है कि भोजन बनाने का काम एक साधारण और आज महत्वहीन समझा जाता है। कुछ इसी प्रकार के कारणों से हमारे घरों पर जो स्त्रियां खाना बनाने का काम अपने और अपने परिवार के लिए करती थीं, उनकी मान-मर्यादा भी बहुत संकुचित समझी जाने लगी है, लेकिन यह कार्य मर्यादाहीन नहीं है।

अगर भोजन बनाने के कार्य को समझने की कोशिश की जाय तो सबसे पहले और बिना विवाद के स्वीकार करना पड़ेगा कि भोजन ही हमारा जीवन है और भोजन का दुरुपयोग ही हमारी मृत्यु है। भला इतना महत्व रखने वाला हमारे जीवन में और कौन सा काम हो सकता है।

यों तो मामूली से मामूली आदमी भी भोजन बनाकर हमें खाने को दे सकता है। लेकिन भोजन के सम्बन्ध में आवश्यक ज्ञान रखकर उसे तैयार करना और समयानुसार उसे खाना और खिलाना एक असाधारण काम होता है। मैं लड़कियों को स्पष्ट बताना चाहती हूं कि अगर हमको भोजन का सही सही ज्ञान हो तो हम कभी रोगी नहीं हो सकते। नब्बे प्रतिशत छोटे बच्चों के मरने का कारण गलत भोजन होता है, इस सत्य को सभी डाक्टर और चिकित्सक स्वीकार करते हैं।

अब प्रश्न यह है कि जो भोजन हमारे जीवन नाश का कारण होता है, उसकी जवाबदारी वेतन पर भोजन बनाने वाले नौकरों या नौकरानियों से हो सकती है? कभी भी यह सम्भव नहीं है। वेतन पर काम करने वाले लोगों को न तो भोजन विज्ञान की समझ हो सकती है और न हमारे सम्बन्ध में उनको इतनी दिलचस्पी हो सकती है। यह तो हमारा काम है कि भोजन के सम्बन्ध में हम सभी प्रकार का ज्ञान प्राप्त करें और फिर उसके द्वारा हम अपनी और अपने परिवार की जीवन-रक्षा के लिये सावधान रहें।

अब मैं पूछना चाहूँगी उन लड़कियों से जो नौकरों या नौकरानियों के हाथ का बना हुआ भोजन करने की आदी हो गई हैं, क्या वे अब भी ऐसा पसन्द करेंगी कि उनको अपने और अपने परिवार के लिए भोजन न बनाना पड़े? भोजन बनाने का ही सवाल नहीं है बल्कि प्रश्न यह है कि हमको अथवा हमारे परिवार के लोगों को कब और कैसा भोजन करना चाहिए और कैसा भोजन न करना चाहिए। इस प्रकार का ज्ञान होने के बाद अब दोनों बातें हो सकती हैं, भोजन बनाया भी जा सकता है और भोजन बनाने का काम नौकरों अथवा नौकरानियों से भी लिया जा सकता है। लेकिन उसका ज्ञान स्वयं हम को होना चाहिए।

यह बात सभी जानते हैं कि खुशहाल घरों में स्त्रियों और लड़कियों ने अपने आपको भोजन बनाने के काम से अलग

कर रखा है। ऊपर जो बातें बताई गई हैं, उनको सामने रखकर कोई भी यह नहीं कह सकता कि उन्होंने यह अच्छा किया है। पुराने स्त्री-पुरुषों की यह एक भ्रमपूर्ण धारणा है कि माताओं और बहनों के हाथ का बनाया हुआ अथवा परोसा हुआ भोजन जितना लाभदायी होता है उतना दूसरे का नहीं।

किसी भी अवस्था में यह जरूरी है कि हम-सबको भोजन का यथोचित ज्ञान होना चाहिए। लड़कियों के लिए तो यह अनिवार्य रूप से आवश्यक है। मुझे पूरा विश्वास है कि लड़कियाँ अपने इस आवश्यक ज्ञान को कभी भी उपेक्षा की दृष्टि से न देखेंगी और उसका अच्छा ज्ञान प्राप्त करने की सदा चेष्टा करेंगी, क्योंकि ऐसा करने में ही उनका कल्याण है।

घर में चीजों के रखने का तरीका

मनुष्य में जितनी ही शिक्षा बढ़ती जाती है, जीवन की सुविधाओं में वह उतना ही समझदार बनता जाता है। इस विषय में भी एक अशिक्षित और एक शिक्षित में बड़ा अन्तर होता है। एक पढ़ा-लिखा आदमी अपनी वस्तुओं को इस प्रकार रखता है, कि रखने के बाद कभी भी वह उनको सहज ही पा लेता है। यही उसमें खूबी होती है।

परन्तु एक अशिक्षित आदमी अथवा स्त्री में यह बात नहीं पाई जाती। मैं तो प्रायः देखती हूं कि चीजें रख दी जाती हैं और फिर जरूरत पड़ने पर उन चीजों के खोजने में बड़ी परेशानी होती है, यहाँ तक कि यह दुरव्यवस्था बढ़ती है कि उन

चीजों के रखने वाले को स्वयं इस बात का पता नहीं रहता कि उसने कहाँ पर उन्हें रखा है।

यह हालत बहुत खराब होती है, अपनी किसी भी वस्तु के रखने का तरीका ऐसा होना चाहिए कि वर्षों के बाद भी जब कभी जरूरत पड़े, तुरन्त वह चीज मिल जाय। इसके लिये अपनी आदतें सुधारी जाती हैं और चीजों के रखने का एक तरीका प्रयोग में आता है।

मैं खूब इस बात को जानती हूँ कि लड़कपन में ही हमारी आदतें चीजों के रखने में कुछ ऐसी बिगड़ जाती हैं जो फिर जीवन-भर ठीक नहीं होती। इसको घर की अव्यवस्था कहते हैं। यह अव्यवस्था बड़ी निन्दा की चीजहै। लड़कियों को अपने जीवन के आरम्भ से ही अपनी आदतों को ऐसा बनाना चाहिए जिससे उनको कभी कष्ट न हो।

चीजों के रखने के सम्बन्ध में एक बात और है, हमारे घरों पर सैकड़ों प्रकार की चीजें होती हैं, कीमत के हिसाब से भी उनमें बहुत अन्तर होते हैं। इसलिए सबसे पहले हमें इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि हमारी कौन सी चीज किस प्रकार की है और किन चीजों को कहाँ पर रखना चाहिए। प्रत्येक वस्तु को उसके सिलसिले में ही रखना चाहिए। उसी दशा में वह आसानी से फिर खोजी जा सकती हैं।

इस प्रकार चीजों के रखने का तरीका एक सभ्य व्यवस्था समझी जाती है जो किसी भी शिक्षित परिवार में होनी चाहिए।

कर रखा है। ऊपर जो बातें बताई गई हैं, उनको सामने रखकर कोई भी यह नहीं कह सकता कि उन्होंने यह अच्छा किया है। पुराने स्त्री-पुरुषों की यह एक मजबूत धारणा है कि माताओं और बहनों के हाथ का बनाया हुआ अथवा परोसा हुआ भोजन जितना लाभकारी होता है उतना दूसरे का नहीं।

किसी भी अवस्था में यह जरूरी है कि हम-सबको भोजन का यथोचित ज्ञान होना चाहिए। लड़कियों के लिए तो वह अनिवार्य रूप से आवश्यक है। मुझे पूरा विश्वास है कि लड़कियाँ अपने इस आवश्यक ज्ञान को कभी भी उपेक्षा की दृष्टि से न देखेंगी और उसका अच्छा ज्ञान प्राप्त करने की सदा चेष्टा करेंगी, क्योंकि ऐसा करने में ही उनका कल्याण है।

घर में चीजों के रखने का तरीका

मनुष्य में जितनी ही शिक्षा बढ़ती जाती है, जीवन की सुविधाओं में वह उतना ही समझदार बनता जाता है। इस विषय में भी एक अशिक्षित और एक शिक्षित में बड़ा अन्तर होता है। एक पढ़ा-लिखा आदमी अपनी वस्तुओं को इस प्रकार रखता है, कि रखने के बाद कभी भी वह उनको सहज ही पा लेता है। यही उसमें खूबी होती है।

परन्तु एक अशिक्षित आदमी अथवा स्त्री में यह बात नहीं पाई जाती। मैं तो प्रायः देखती हूं कि चीजें [illegible]
और फिर जरूरत पड़ने पर उन चीजों के [illegible]
हानी होती है, यहाँ तक कि यह [illegible]

चीजों के रखने वाले को स्वयं इस बात का पता नहीं रहता कि उसने कहाँ पर उन्हें रखा है।

यह हालत बहुत खराब होती है, अपनी किसी भी वस्तु के रखने का तरीक़ा ऐसा होना चाहिए कि वर्षों के बाद भी जब कभी जरूरत पड़े, तुरन्त वह चीज मिल जाय। इसके लिये अपनी आदतें सुधारी जाती हैं और चीजों के रखने का एक तरीका प्रयोग में आता है।

मैं खूब इस बात को जानती हूँ कि लड़कपन में ही हमारी आदतें चीजों के रखने में कुछ ऐसी बिगड़ जाती हैं जो फिर जीवन-भर ठीक नहीं होती। इसको घर की अव्यवस्था कहते हैं। यह अव्यवस्था बड़ी निन्दा की चीज है। लड़कियों को अपने जीवन के आरम्भ से ही अपनी आदतों को ऐसा बनाना चाहिए जिससे उनको कभी कष्ट न हो।

चीजों के रखने के सम्बन्ध में एक बात और है, हमारे घरों पर सैकड़ों प्रकार की चीज़ें होती हैं, कीमत के हिसाब से भी उनमें बहुत अन्तर होते हैं। इसलिए सबसे पहले हमें इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि हमारी कौन सी चीज किस प्रकार की है और किन चीजों को कहाँ पर रखना चाहिए। प्रत्येक वस्तु को उसके सिलसिले में ही रखना चाहिए। उसी दशा में वह आसानी से फिर खोजी जा सकती है।

इस प्रकार चीजों के रखने का तरीका एक सभ्य व्यवस्था समझी जाती है जो किसी भी शिक्षित परिवार में

जिन घरों और परिवारों में इस प्रकार की बातों का अभाव होता है उनको कभी भी शिक्षित और सभ्य नहीं कहा जा सकता। इसलिये प्रत्येक घर में इसका होना जरूरी होता है। इसके साथ-साथ यह भी समझ लेना चाहिए कि इस प्रकार की आदतें डाली जाती हैं। अपने आप इस प्रकार की आदतें नहीं पड़ा करतीं। इस तरह की गलत आदतें लड़कियों में ही नहीं होतीं, बल्कि घर के सयानें आदमियों और बड़ी स्त्रियों में भी वे बातें पायी जाती हैं। इस दशा में आदतों का सुधार तो सभी में होना चाहिए। जब तक घर के बड़े आदमियों में अथवा बड़ी स्त्रियों में व्यवस्था न होगी, तब तक उस घर की लड़कियों में यह व्यवस्था नहीं लायी जा सकती। फिर भी लड़कियों को इस विषय में अच्छी आदतें डालने और गलत आदतों के बदलने का उपाय करना चाहिए, इसलिए कि वही आगे चल कर अपने-अपने घरों की अधिकारिणी बनेंगी और उस समय अगर उनका यह अभाव बना रहा तो उनके घरों की सुव्यवस्था का अवसर ही न आवेगा।

खोने और टूटने से चीजों की रक्षा

बिना किसी विवाद के यह बात मानी जा चुकी है कि स्त्रियाँ अपने घरों की अधिकारिणी और स्वामिनी होती हैं, यह मानी हुई बात है कि जो लड़कियाँ, आज लड़कियाँ हैं, वही एक दिन स्त्रियाँ बनेंगी। इसलिए जीवन के आरम्भ से ही लड़कियों को ऐसा बनाना चाहिए जिससे वे अपने घरों और परि-

वारों का उत्तरदायित्व लेने के योग्य बन सकें। प्रत्येक लड़की का भविष्य इसी में उज्वल होता है।

हमारी सभी प्रकार की चीजों का सम्बन्ध हमारे घरों से होता है। एक अच्छे गृहस्थ के घर में सभी प्रकार की चीजें और विभिन्न प्रकार के सामान होते हैं। इन चीजों और सामानों में कुछ तो बहुमूल्य और कुछ साधारण मूल्य की चीजें होती हैं। उन सभी का इस्तेमाल ऐसे ढंग से होना चाहिए कि वे न तो टूटें और न खोवें।

मैंने देखा है कि आज कल कदाचित ही कोई ऐसा घर हो जिसमें नौकर-नौकरानियाँ काम न करती हों। अधिक नहीं तो चौका-बरतन करने के लिए नौकर-नौकरानियों का प्रबन्ध होता है, इसलिए इस प्रकार के घरों में रोजाना परेशानी इस बात की हुआ करती है कि आज वह चीज नहीं मिलती और कल वह चीज खो गई थी। यही बात टूटने के सम्बन्ध में भी हुआ करती है। इस प्रकार चीजों का टूटना और खोना सरासर स्त्रियों की असावधानी है और यह असावधानी केवल मूर्खता का-भीषण मूर्खता का परिचय है।

यह बात जरूर है कि इस प्रकार की असावधानी से नुकसान उन्हींका होता है। लेकिन उनकी निन्दा घर के आदमियों के सिवा बाहर के लोग भी करते हैं। इसके सम्बन्ध में एक छोटी-सी घटना का मैं यहाँ उल्लेख करना चाहती हूं।—

एक आदमी शरबत बनाने के लिए शीशे का एक बरतन

बहुत अच्छा खरीद कर लाया था। वह आदमी ऐसा था कि प्रायः उसके यहाँ दो-चार आदमी ऐसे आया करते थे जिनका आदर-सत्कार करने के समय ऐसे बरतनों की जरूरत पड़ती।

उस शीशे के बरतन को आये हुए शायद तीसरा ही दिन था, उस आदमी की स्त्री ने चार आदमियों का शरबत बनाया और उसके आदमी ने बड़े शौक के साथ अपने मित्रों को शीशे के ग्लासों में उस शरबत को पिलाया। कुछ देर के बाद जब उस आदमी के आये हुये मित्र चले गये तो वह आदमी उठकर अपने मकान के भीतरी कमरे में गया और उसने देखा कि अलमारी के नीचे उसका लाया हुआ शीशे का बरतन टूटा हुआ पड़ा है। उसे एक साथ रंज और क्रोध आया। उसने अपनी स्त्री को बुलाकर पूछा—

यह शीशे का बरतन कैसे टूट गया।

उस स्त्री ने घबराते हुए उस टूटे बरतन की ओर देखा और कहा—

क्या जाने यह अलमारी से कैसे गिर गया और टूट गया।

उसके आदमी ने पूछा--इसको रखा किसने था।

अब स्त्री क्या जवाब देती? बात यह है कि घर में उस समय और कोई था भी नहीं। उसने घबराहट के साथ उत्तर देते हुए कहा—

रखा तो मैंने ही था।

तो फिर कैसे गिर गया?

स्त्री ने कहा—अब मैं इसे क्या जानूं। मैंने तो इसे संभाल कर रखा था और उसके बाद मैं रसोई-घर काम करने चली गई थी।

अब सोचने की बात यह है कि अगर उस स्त्री ने उस बरतन को सम्हाल कर सावधानी के साथ रखा होता तो वह गिर कर कैसे टूट जाता। बात यह है कि वह जल्दबाजी में बरतन को अलमारी में रखकर चली गई, उसने इस बात का ध्यान नहीं किया कि काँच का बरतन जरा-से धक्के में टूटता है। उस कमरे से स्त्री के जाते ही वह बरतन अलमारी से नीचे गिरा और टुकड़े-टुकड़े होगया।

इस प्रकार की घटनाओं में नुकसान की उतनी बात नहीं है जितनी कि गैर जिम्मेदारी की। गैर जिम्मेदारी के कारण बड़ी से बड़ी हानियां हो जाती हैं और पीछे पछताने से कोई लाभ नहीं होता। इस छोटी सी घटना के ही कारण पति और पत्नी में बहुत देर तक झगड़ा होता रहा। इसलिए मैं तो समझती यह हूँ कि इस प्रकार की गलत और गैर जिम्मेदारी की आदतों को छोटी अवस्था से ही सुधारना चाहिए अन्यथा बड़ी अवस्था हो जाने पर आदतों में फिर सुधार होना कठिन हो जाता है और जिन्दगी-भर तरह-तरह के नुकसान उठाने पड़ते हैं।

पुस्तकों के रखने का तरीका

जो लड़कियाँ पढ़ती लिखती हैं, उनकी जिन्दगी में उनकी पुस्तकों का अधिक महत्व होना चाहिए। चाहे उनकी शिक्षा का क्रम स्कूलों में चल रहा हो अथवा स्कूली शिक्षा समाप्त हो।

बहुत अच्छा खरीद कर लाया था। वह आदमी ऐसा था कि प्रायः उसके यहाँ दो-चार आदमी ऐसे आया करते थे जिनका आदर-सत्कार करने के समय ऐसे बरतनों की जरूरत पड़ती।

उस शीशे के बरतन को आये हुए शायद तीसरा ही दिन था, उस आदमी की स्त्री ने चार आदमियों का शरबत बनाया और उसके आदमी ने बड़े शौक के साथ अपने मित्रों को शीशे के ग्लासों में उस शरबत को पिलाया। कुछ देर के बाद जब उस आदमी के आये हुये मित्र चले गये तो वह आदमी उठकर अपने मकान के भीतरी कमरे में गया और उसने देखा कि अलमारी के नीचे उसका लाया हुआ शीशे का बरतन टूटा हुआ पड़ा है। उसे एक साथ रंज और क्रोध आया। उसने अपनी स्त्री को बुलाकर पूछा—

यह शीशे का बरतन कैसे टूट गया।

उस स्त्री ने घबराते हुए उस टूटे बरतन की ओर देखा और कहा—

क्या जाने यह अलमारी से कैसे गिर गया और टूट गया।

उसके आदमी ने पूछा—इसको रखा किसने था।

अब स्त्री क्या जवाब देती? बात यह है कि घर में उस समय और कोई था भी नहीं। उसने घबराहट के साथ उत्तर देते हुए कहा—

रखा तो मैंने ही था।

तो फिर कैसे गिर गया?

जाती हैं। जिन लड़कियों की पुस्तकें गंदी हो जाती हैं, उनको न तो स्कूल की अध्यापिकायें अच्छी नजर से देखती हैं और न कोई दूसरे ही लोग उनकी कभी तारीफ करते हैं। बल्कि साफ बात यह है कि इस प्रकार की लड़कियों की प्रायः सभी निन्दा करते हैं।

मैंने प्रायः देखा है कि लड़कियां स्कूल से आने पर अपनी पुस्तकों को और लिखने पढ़ने के सामान को इधर उधर डाल देती हैं और उनकी पुस्तकों को लेकर घरों में छोटे लड़के अपना खिलौना बना लेते हैं। ऐसा करने से उनकी पुस्तकें न केवल गन्दी हो जाती हैं बल्कि उनके कितने ही पन्ने फट जाते हैं। इसका नतीजा यह होता है कि फिर पुस्तकों के पढ़ने में उन लड़कियोंकी तबियत नहीं लगती और फलस्वरूप उनको अपने स्कूल में कमजोर हो ही जाना चाहिए।

इस प्रकार की लापरवाहियों के कारण पुस्तकें न केवल खराब होती हैं, बल्कि अक्सर खो जाती हैं। यह भी मैं जानती हूँ कि पुस्तकों का एक बार ही खरीदना कठिन हो जाता है। फिर बार बार खरीदना। इसलिए जो लड़कियां अच्छी लड़कियां बनना चाहती हैं, उनको कभी भी इस प्रकार की गन्दगियाँ न करनी चाहिए और अपनी पुस्तकों को उन्हें तरीके से रखना चाहिये जिस प्रकार कीमती कपड़े और जेवर रक्खे जाते हैं।

हमें अपने पहनने के कपड़े कैसे रखने चाहिए, यह भी एक

किसी भी हालत में लड़कियों को अपनी पुस्तकों को रखने का तरीका जानना चाहिए।

इस विषय में सबसे पहले मैं लड़कियों को यह बताना चाहूँगा कि जिनकी पुस्तकें बहुत अच्छी हालत में रहा करती हैं, वे लड़कियाँ पढ़ने लिखने में बहुत होशियार होती हैं और जिन लड़कियों की पुस्तकें ठीक प्रबन्ध न होने के कारण खराब हो जाती हैं, वे लड़कियां पढ़ने में कभी होशियार नहीं होतीं, यह आम तौर पर एक अनुभव की बात है।

इसलिए प्रत्येक लड़की को अपने पढ़ने लिखने का सामान बहुत सावधानी से रखना चाहिए। खासकर अपनी पुस्तकों के सम्बन्ध में उनको कभी भी लापरवाही न करना चाहिए। अब देखना यह है कि लड़कियों की पुस्तकें किन किन तरीकों से खराब हुआ करती हैं। उनमें से कुछ इस प्रकार हैं।

१ पुस्तकों को लापरवाही के साथ रखने से।

२ पुस्तकों में पन्नों के भीतर स्थान स्थान पर लिखने से।

१ लापरवाही के कारण पुस्तकों के फटने, मुड़ने और टेढ़ी मेढ़ी होने से।

४ पुस्तकों में इधर उधर स्याही के दाग पड़ने से अथवा कुछ और खराबियों से।

५ अन्य लड़कियों को पढ़ने के लिए पुस्तकों को देने से और उनकी लापरवाहियों से।

इस प्रकार कई तरीकों से लड़कियों की पुस्तकें खराब हो

जाती हैं। जिन लड़कियों की पुस्तकें गंदी हो जाती हैं, उनको न तो स्कूल की अध्यापिकायें अच्छी नजर से देखती हैं और न कोई दूसरे ही लोग उनकी कभी तारीफ करते हैं। बल्कि साफ बात यह है कि इस प्रकार की लड़कियों की प्रायः सभी निन्दा करते हैं।

मैंने प्रायः देखा है कि लड़कियां स्कूल से आने पर अपनी पुस्तकों को और लिखने पढ़ने के सामान को इधर उधर डाल देती हैं और उनकी पुस्तकों को लेकर घरों में छोटे लड़के अपना खिलौना बना लेते हैं। ऐसा करने से उनकी पुस्तकें न केवल गन्दी हो जाती हैं बल्कि उनके कितने ही पन्ने फट जाते हैं। इसका नतीजा यह होता है कि फिर पुस्तकों के पढ़ने में उन लड़कियोंकी तबियत नहीं लगती और फलस्वरूप उनको अपने स्कूल में कमजोर हो ही जाना चाहिए।

इस प्रकार की लापरवाहियों के कारण पुस्तकें न केवल खराब होती हैं, बल्कि अक्सर खो जाती हैं। यह भी मैं जानती हूँ कि पुस्तकों का एक बार ही खरीदना कठिन हो जाता है। फिर बार बार खरीदना। इसलिए जो लड़कियां अच्छी लड़कियां बनना चाहती हैं, उनको कभी भी इस प्रकार की गलतियाँ न करनी चाहिए और अपनी पुस्तकों को उन्हें तरीके से रखना चाहिये जिस प्रकार कीमती कपड़े और जेवर रक्खे जाते हैं।

हमें अपने नहाने के . कपड़े

जरूरी प्रश्न है जो हमारे सामने है। सच पूछा जाय तो कपड़ों के रखने का ही प्रश्न नहीं है। बल्कि प्रश्न यह है कि हमें अपने कपड़ों की इज्जत कैसे करना चाहिए ? इसके सम्बन्ध में मैं लड़कियों से पूछना चाहती हूँ कि आपने कभी सुना है कि

"हमारे पहनने के कपड़े कहते हैं कि जो हमारी इज्जत करेगा हम उसकी इज्जत रक्खेंगे और जो हमारी इज्जत न रक्खेगा उसकी इज्जत को हम भी खराब करेंगे।

अगर लड़कियों ने कपड़ों के इस एलान को नहीं सुना है तो उनको अब सुन लेना चाहिए और जिन्होंने सुन रखा है, उनको आँखें खोल कर ऐसा काम करना चाहिए जिससे कपड़ों की उस मुनादी का विरोध कभी न हो।"

अब जरा सोचने की बात यह है कि कपड़ों का जो कहना है क्या यह सही नहीं है ? जब हम अपने कपड़ों की इज्जत न रखेंगे तो वे हमारी इज्जत कैसे रखेंगे। मैं लड़कियों से पूछना चाहती हूँ कि क्या आप नहीं जानतीं, उन लड़कियों और स्त्रियों को जो अच्छे से अच्छे कपड़े पहने होने पर भी, जहाँ कहीं होता है धम्म से बैठ जाती हैं। वे नहीं देखतीं कि जहाँ पर वे बैठती हैं, वह जगह कितनी गंदी और खराब है। कूड़ा करकट में धूल में और दूसरी बातों से जो स्थान गन्दे बन जाते हैं, उन पर बैठने से पहने हुए कपड़े तुरन्त गंदे हो जायंगे और जब वे गंदे हो गये तो क्या जो उन कपड़ों को पहने होता है उनकी आबरू उसी समय से खराब नहीं हो जाती।

इन सभी बातों का अर्थ यह होता है कि किसी भी अवस्था में हमें अपने वस्त्रों को ऐसे रखना चाहिए कि वे गंदे और खराब न हों। अच्छे कपड़ों को पहन कर कभी गन्दी जगहों में न बैठना चाहिए। पहनने के बाद भी जब हम उनको उतारें तो उनको इधर उधर फेंक न दें और न उनको लापरवाही के साथ पड़ा रहने दें। उनको सम्हाल कर रखें। अगर उनमें पसीना हो तो उनको धूप और हवा में सुखा डालें और जरूरत मालूम होने पर उनको धोकर फिर सूखने के लिए हवा और धूप में डाल दें और सूखने के बाद उनको उठाकर और फिर तहाकर उनको सुरक्षित स्थानों पर रखें, यह हमारा रोज का काम होना चाहिए। एक बात और, जो वस्त्र जिस हैसियत का होता है वह इतनी अपनी रक्षा के लिए हमसे साव-धानी चाहता है।

वस्त्रों की रक्षा कैसे की जाती है, इसको समझने के लिए हमें उन स्त्री पुरुषों को देखना चाहिये जो सदा साफ सुथरे वस्त्र पहनते हैं और जिनके कपड़े हमेशा स्वच्छ बने रहते हैं सभ्य और शिक्षित परिवारों में लड़कियों और स्त्रियों के कपड़े कभी खराब नहीं होते। जब कभी उनमें गन्दगी अथवा किसी प्रकार की खराबी आ जाती है तो उनको वे स्वयं धो डालती हैं। अथवा धोबी को देकर धुला लेती हैं। इस प्रकार वे अपने को हमेशा साफ रखती हैं।

कितने ही तरीकों से अपने कपड़ों को साफ रखा जाता है,

एक बार कपड़ों को पहनने के बाद भी उनको ऐसे ढङ्ग से रखा जाता है जिससे फिर उनके पहनने में कोई खराबी नहीं जाहिर होती। समझदार लड़कियाँ और स्त्रियाँ अपने मौकों के हिसाब से कपड़े पहनने की एक आदत डाल लेती हैं। काम के हिसाब से भी कपड़ों का पहनना भी जरूरी होता है। कुछ काम घरके ऐसे होते हैं जिनमें अच्छे कपड़े बहुत जल्दी खराब हो जाते हैं। इसलिए उन मौकों पर अच्छे कपड़े नहीं पहने जाते।

फलों के रखने के तरीके

हरे और ताजे फलों को बहुत सावधानी के साथ रखा जाता है। हरे फल सड़ने गलने और खराब होनेसे बचाने तथा उन्हें ताजा बने रखने के लिये ठण्डी हवादार और छाया की जगह में रखना चाहिए। किसी अलमारी या कमरे में बन्द करके रख देने से फल खराब हो जाते हैं और खाने के लायक नहीं रह जाते।

पहली बात तो यह है कि फल कई दिनों तक लेकर न रखे जाँय। ताजे फल लेना ही ठीक होता है। कुछ फल पानी में रखने अथवा उसके छिड़कने से अच्छे रहते हैं। जैसे, आम, खरबूजे, खीरे, ककड़ी, तरबूज, जामुन आदि। और कुछ फल ऐसे होते हैं जिन पर बार बार पानी डालने से वे सड़ जाते हैं। इसलिए फल के हिसाब से उसे गीला और सूखा रखा जाता है।

इसके सिवा कोई भी फल पहले से छील और काट कर न रखना चाहिये। खाने के पहले ही उसे छीलना और काटना उचित होता है। मुलायम और कड़े फलों को एक साथ न रखना चाहिये। टूटे अथवा दबे हुए फल जल्दी दागी और खराब हो जाते हैं। इन सब बातों का ध्यान रखने से फल सुरक्षित रहते हैं।

लड़कियों को इन चीजों के रखने में भी दिलचस्पी होना चाहिए। हर एक चीज को ढङ्ग और तरीके से रखना बहुत बड़ा गुण होता है।

जेवर कैसे रक्खा जाता है ?

स्त्रियों और लड़कियों में जेवर और गहनों का शौक स्वाभाविक रूप से पाया जाता है। यह शौक हमारे ही देश की स्त्रियों और लड़कियों में नहीं बल्कि संसार के सभी देशों की स्त्रियों और लड़कियों में जेवर पहनने की प्रथा है।

वर्तमान समय में शिक्षा के प्रभाव से जेवर पहनने की प्रथा में काफी परिवर्तन हो गये हैं लेकिन उसका प्रचार बराबर है। पढ़ी लिखी लड़कियों में जेवर पहनने का शौक कम हो गया है। जिन घरों में लड़कियाँ अशिक्षित अथवा साधारण पढ़ी लिखी हैं, उन परिवारों की लड़कियों में जेवर पहनने का शौक अधिक पाया जाता है।

पढ़े लिखे समाज में जेवरों का महत्व अब बहुत कम रह गया है। आजकल की शिक्षा ने लड़कियों में जेवर पहनने का

शौक भी कम कर दिया है। इसीलिये जो लड़कियां पढ़ी लिखी हैं, वे कभी पुराने ढङ्ग का जेवर नहीं पहनतीं और न हर समय पहने रहती हैं। वे बहुत हलकी और खूबसूरत चीजें एक दो पहनती हैं।

जेवर और गहनों के कारण कभी-कभी बड़े खतरे भी हो जाते हैं। इन्हीं कीमती चीजों के कारण परिवारों में लड़ाइयां झगड़े होते हैं, चोरियां होती हैं और हानि भी उठानी पड़ती है। जिन परिवारों की स्त्रियाँ और लड़कियाँ खूब जेवर पहने रहती हैं, उनको लोग समझते हैं कि धनी हैं। ऐसे घरों में प्रायः चोरी हो जाने का भय रहता है और हो भी जाती है। यदि परिवार में चार औरतें हैं और किसीके पास जेवर है किसीके पास नहीं है तो ऐसी दशा में कलह पैदा होती है। आपसमें ईर्ष्या के कारण ही झगड़े होते हैं इसलिए यह चीज बड़ी परेशानी की हो जाती है।

फिर भी जिन लड़कियों में कुछ भी जेवर के पहनने का शौक है, उन्हें चाहिए कि वे उसको रखने के तरीके जानें जिससे उनके जेवर सुरक्षित रह सकें। बहुत-सी लड़कियों की ऐसी आदत होती है कि वे पहनने का तो शौक रखती हैं लेकिन उन्हें रखने का ठीक-ठीक ज्ञान नहीं रखतीं। कोई चीज पहनी और फिर उसे इधर-उधर आले-अलमारी, मेज आदि पर कहीं रख दी। यह आदत बहुत खराब होती है। इसी कारण से प्रायः चीजें खो जाया करती हैं। घर में आने-जाने वाले लोग

होते हैं, नौकर होते हैं, अथवा परिवार के लोग होते हैं। ऐसी दशा में चीज के खो जाने पर यह कैसे पता चल सकता है कि कौन ले गया। अपनी गलती के कारण नुकसान सहना पड़ता है। इसलिए अपनी चीजों को बहुत ठीक-ठीक स्थान पर सुरक्षित तरीके से रखना चाहिए। इसमें लापरवाही करना बहुत बड़ी भूल होती है।

जेवर की रक्षा करने तथा उससे होने वाले खतरों से बचने के लिए लड़कियों को जेवर पहनकर अकेले और सुनसान स्थानों में न जाना चाहिए। मेले, तमाशे, सिनेमा अथवा अन्य इसी प्रकार के स्थानों में जेवर कदापि न पहनें। स्कूलों में जेवर पहनकर न जाना चाहिए। घर में अपने जेवरों को इस प्रकार रखें, जिससे वे बहुत हिफाजत से रहें। अच्छे मजबूत बक्स में, ताले में बन्द करके रखें। पहनने के बाद किसी भी चीज को तुरन्त ही उसके स्थान में बन्द करके रख देना चाहिए। इधर-उधर रख देना बहुत गलत और नुकसान पहुँचाने वाली आदत होती है। इसके सिवा जेवर रखने के लिए अच्छे डब्बे होने चाहिये जिनमें जेवर टूटने और बिगड़ने न पावें। विभिन्न प्रकार के जेवरों को अलग-अलग रखें जैसे—

चाँदी के जेवर के साथ सोने का जेवर न रखना चाहिए।

मोती के जेवर अलग रखें। जड़ाऊ जेवरों का डब्बा अलग हो।

जो जेवर हलके और कमजोर हों तथा फैशनेबुल हों, उन्हें

यहुत ढग से अलग रखें जिससे वे किसी भारी जेवर से दबकर टूट या मुड़ न जायें।

इन बातों का ख्याल रखकर जेवरों को डब्बों में रखकर किसी छोटे-से बक्स में बन्द करें और फिर उसे मजबूत बड़े सन्दूक में बन्द रखें। जहाँ इस प्रकार की चीज और सामान रखे जाते हैं, वहाँ बाहरी लोगों और नौकरों को न बैठना चाहिए। किसी भी बाहरी आदमी के सामने अपने सन्दूक वगैरह न खोलना चाहिए और न किसीके सामने चीजों को निकालना और न रखना चाहिए। सन्दूकों और अलमारियों की तालियाँ इधर-उधर न रखें। कौन चीज कहाँ रखी जाती है, इसका आभास दूसरे लोगों को न होना चाहिए।

घर की आमदनी और खर्च का हिसाब

लड़कियों को अपने माता-पिता के साथ रहकर 'अथवा विवाह होने के पूर्व जीवन में काम आने वाली अनेक बातों का ज्ञान प्राप्त करना बहुत आवश्यक है। इससे आगे के जीवन के लिए वे होशियार और ज्ञानवती हो जाती हैं।

अपने घर की आमदनी और खर्च का हिसाब रखने के लिए उनमें बुद्धि होना चाहिए। किसी भी काम का अभ्यास करने से कुछ दिनों के बाद उस काम में मनुष्य चतुर हो जाता है। माता-पिता को चाहिए कि वे इस प्रकार के काम अपनी लड़कियों से लें जिससे उनको सीखने और समझने का मौका मिले।

घर की आमदनी और खर्च का हिसाब रखना बहुत जरूरी

होता है। प्रतिदिन घर में जो कुछ भी खर्च होता है, उसे बराबर लिखना चाहिए। एक छोटी-सी कापी खर्च लिखने की बना लें और उसमें तारीख वार आमदनी और खर्च लिखें। फिर सप्ताह का जोड़ना साथ ही लगा दें। जब महीना पूरा हो जाय, तब पूरे महीने की आमदनी पृथक् या इकट्ठी जोड़कर रखें और पूरे महीने का खर्च भी जोड़ लें। उसके बाद आमदनी में से खर्च घटाकर शेष जो बच जाय, वह दूसरे माह की जमा में डाल दें। इस प्रकार माहवारी हिसाब जोड़ लेना चाहिए।

खर्च का हिसाब रखने से यह पता चलता है कि कोई अना-वश्यक खर्च तो नहीं हुआ। यदि हुआ है तो अगले माह से उसे बन्द कर देना चाहिए जिससे बचत हो। आमदनी के हिसाब से मनुष्य को खर्च करना चाहिए और कुछ बचाना अवश्य चाहिए। इसके सिवा हिसाब लिखने से कोई चीज भूलेगी नहीं और न गलती होगी। किसी चीज में ज्यादा खर्च करने पर दुबारा उसका ध्यान रहेगा। खर्च बहुत सोच समझ और बुद्धि-मानी के साथ करना चाहिए।

खाने की चीजों के रखने के तरीके

खाने-पीने की चीजों को यदि ढंग और तरीकों से नहीं रखा जाता तो वे जल्दी खराब हो जाती हैं और कभी-कभी उन में किसी चीज के पड़ जाने से खाने के योग्य नहीं रहतीं। इस-लिए प्रत्येक खाने की चीज को बहुत अच्छे तरीके से रखना चाहिए। खाने-पीने की चीजों को सुरक्षित रखने के कुछ तरीके

इस प्रकार हैं जिनका ध्यान रखना बहुत जरूरी है—

१—कोई भी खाने का पदार्थ साफ-सुथरी और हवादार जगह पर रखना चाहिए।

२—बचे हुए भोजनों को गर्मियों के दिनों में ठण्डी जगह और जालीदार अलमारी में रखें। यदि जालीदार अलमारी न हो तो ऐसी चीज ढकें जिससे हवा न जा सके।

३—कोई भी खाने का पदार्थ खुला न रखें। इससे उसमें झींगुर, मच्छर मक्खी अथवा अन्य इसी प्रकार के पतंगे पड़ जाते हैं। इसके सिवा छिपकली, चूहा मुँह डाल देते हैं। छिपकली बहुत विषैली होती है। इससे भोजनों को बहुत बचाना चाहिए।

४—चींटियों से बचाने के लिये भोजन को पानी भरे बरतन में रखें।

५—मिठाइयाँ भी इस प्रकार रखना चाहिए जिनमें हवा लगती रहे और वे खराब न हों। खाने की चीजों का बिलकुल बन्द रखने से उनमें बुरी महक आने लगती है और फफूँदी लग जाती है।

६—पकवान की चीजों को अधिक दिनों तक न रखना चाहिए। अधिक दिनों की बासी चीजें खाने से स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है और उन चीजों में जायका भी नहीं रहता।

७—कुछ ऐसे खाने के पदार्थ होते हैं जो सुखाकर रखे जाते हैं और जरूरत पड़ने पर तल या भून कर खाये जाते हैं-जैसे

सभी प्रकार के पापड़, सेव, मिथौरी, मुंगौरी, बरी आदि। इन को अक्सर धूप दिखाते रहना चाहिए। हवा और धूप मिलते रहने से खाने की चीजें विगड़ती नहीं हैं।

इस प्रकार खाने की सभी चीजें चाहे पकी हुई हों अथवा कच्ची—सबको अच्छे ढंग से रखना चाहिए। माताओं को चाहिए कि वे अपनी लड़कियों को इन बातों का ज्ञान करावें और उनसे इस प्रकार के काम लें। आजकल स्कूलों में लड़कियों को इस विषय पर भी ज्ञान कराया जाता है। इस विषय को घरेलू विज्ञान (Home Science) कहते हैं। घरेलू विज्ञान में गृहस्थी में काम आने वाली बातों की शिक्षा लड़कियों को दी जाती है। इससे उन्हें बहुत लाभ होता है और वे इस विषय में निपुण हो जाती हैं।

शाक-भाजी खरीदना

लड़कियों को छोटी-छोटी बातों से लेकर बड़ी-से-बड़ी बातों तक का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। जो लड़कियां जीवन के प्रत्येक कार्य को सुचारु रूप से कर लेतीं और प्रत्येक कार्य के करने की जानकारी रखती हैं, वे अपने जीवन में सुखी और संतुष्ट रहती हैं। जिस प्रकार लड़कियों को घर के सभी काम सीखने की जरूरत होती है, उसी प्रकार बाहर के कामों को भी सीखना चाहिए। जिससे वे आवश्यकता पड़ने पर स्वयं कर लिया करें।

यों तो प्रत्येक कार्य मुश्किल मालूम होता है। लेकिन उसका

इस प्रकार हैं जिनका ध्यान रखना बहुत जरूरी है—

१—कोई भी खाने का पदार्थ साफ-सुथरी और हवादार जगह पर रखना चाहिए।

२—बचे हुए भोजनों को गरमियों के दिनों में ठण्डी जगह और जालीदार अलमारी में रखें। यदि जालीदार अलमारी न हो तो ऐसी चीज ढके जिससे हवा न जा सके।

३—कोई भी खाने का पदार्थ खुला न रखें। इससे उसमें झींगुर, मच्छर मक्खी अथवा अन्य इसी प्रकार के पतंगे पड़ जाते हैं। इसके सिवा छिपकली, चूहा मुँह डाल देते हैं। छिपकली बहुत विषैली होती है। इससे भोजनों को बहुत बचाना चाहिए।

४—चींटियों से बचाने के लिये भोजन को पानी भरे बरतन में रखें।

५—मिठाइयाँ भी इस प्रकार रखना चाहिए जिनमें हवा लगती रहे और वे खराब न हों। खाने की चीजों का बिलकुल बन्द रखने से उनमें बुरी महक आने लगती है और फफूँदी लग जाती है।

६—पकवान की चीजों को अधिक दिनों तक न रखना चाहिए। अधिक दिनों की बासी चीजें खाने से स्वास्थ्य पहुँचती है और उन चीजों में जायक [illegible]

७—कुछ ऐसे खाने के पदार्थ हैं हैं और जरूरत पड़ने पर तल या

सभी प्रकार के पापड़, मेव, मिथौरी, मुंगौरी, बरी आदि। इन को अवसर धूप दिखाते रहना चाहिए। हवा और धूप मिलते रहने से खाने की चीजें बिगड़ती नहीं हैं।

इस प्रकार खाने की सभी चीजें चाहे पकी हुई हो अथवा कच्ची—सबको अच्छे ढंग से रखना चाहिए। माताओं को चाहिए कि वे अपनी लड़कियों को इन बातों का ज्ञान करावें और उनसे इस प्रकार के काम लें। आजकल स्कूलों में लड़कियों को इस विषय पर भी ज्ञान कराया जाता है। इस विषय को घरेलू विज्ञान (Home Science) कहते हैं। घरेलू विज्ञान में गृहस्थी में काम आने वाली बातों की शिक्षा लड़कियों को दी जाती है। इससे उन्हें बहुत लाभ होता है और वे इस विषय में निपुण हो जाती हैं।

शाक-भाजी खरीदना

लड़कियों को छोटी-छोटी बातों से लेकर बड़ी-से-बड़ी बातों तक का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। जो लड़कियां जीवन के प्रत्येक कार्य को सुचारु रूप से कर लेतीं और प्रत्येक कार्य के करने की जानकारी रखती हैं, वे अपने जीवन में सुखी और संतुष्ट रहती हैं। जिस प्रकार लड़कियों को घर के सभी काम सीखने की जरूरत होती है, उसी प्रकार बाहर के कामों को भी सीखना चाहिए। जिससे वे आवश्यकता पड़ने पर स्वयं कर लिया करें।

यों तो प्रत्येक कार्य मुश्किल मालूम होता है। लेकिन

अभ्यास करने से वह बहुत सरल हो जाता है। प्रायः लड़कियां बाहरी कामों में बहुत संकोच और भय का अनुभव करती हैं। यह उनकी भूल है। सभी प्रान्तों की लड़कियां में यह बात नहीं पायी जाती। हमारे यहां यू० पी० में लड़कियों में संकोच और भय अधिक पाया जाता है। वे घर से बाहर अकेले निकलने में घबराती हैं। उसका कारण भी है। वे लड़कपन से ऐसी बनाई जाती हैं जिससे उनमें साहस पैदा नहीं हो पाता। माता-पिता लड़कियों से न कोई बाहरी काम लेते हैं और न उन्हें घर से बाहर अकेले निकलने ही देते हैं। ऐसी दशा में वे बाहरी जीवन से बिलकुल अनजान होती हैं।

पंजाब, गुजरात और महाराष्ट्र प्रान्त की लड़कियों में खूब साहस पाया जाता है। वे बाहर के काम उसी प्रकार कर लेती हैं, जिस प्रकार घर के काम। उनको लड़कपन से ही बाहरी कामों के करने का अभ्यास होता है। अब हमारे प्रान्त में भी लड़कियों की ऐसी संख्या देखने में आती है जो बाहरी कामों से दिलचस्पी रखती हैं और बहुत साहस तथा जिम्मेदारी के साथ बाहरी काम करने लगी हैं। यह प्रसन्नता की बात है। वर्तमान शिक्षा और स्वतन्त्रता के प्रभाव ने लड़कियों को बहुत-कुछ बदल दिया है।

बाजार से शाक-भाजी खरीदने का काम स्वयं जितना अच्छा किया जा सकता है, उतना नौकर तथा दूसरे बाहरी लोगों के द्वारा नहीं हो सकता। इसलिए लड़कियों को यह काम करने क

अभ्यास होना चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर स्वयं बाजार जाकर शाक-भाजी अपने अपने घर के लोगों की इच्छा के अनुसार खरीदना चाहिए। शाक-भाजी खरीदने में जिन बातों का ध्यान रखने की जरूरत है, वे इस प्रकार हैं—

१—सबसे पहले हमें इस बात का ध्यान रखने की जरूरत है कि जितने पैसे तरकारी खरीदने में खर्च करने हों, उसी के अन्दर शाक-भाजी का चुनाव करना चाहिए।

२—जो शाक-भाजी खरीदी जाय, वह ताजी और अच्छी हो।

३—पहले कुछ दूकानें घूमकर देख लें और उसके बाद जिस दूकान पर अच्छी और ताजी शाक-भाजी रखी हो, उसी से खरीदना चाहिए।

४—खरीदते समय देखना चाहिए कि और जो लोग ले रहे हैं, वे क्या भाव ले रहे हैं। इसलिए उनमें मोल तोल करने की जरूरत नहीं पड़ती।

५—भले आदमी की दूकान से सामान खरीदें तथा सहूलि-यत के साथ तरकारी खरीदें।

६—तरकारी आदि खरीदने के बाद ठीक-ठीक पैसे जोड़ कर दूकानदार को दे दें। पूरा सामान ले लेने के पहले ही पैसे दे देने से अक्सर भूल हो जाती है और दूकानदार दाम पाने से इनकार कर देते हैं। ऐसी दशा में [illegible]

अथवा दुबारा दाम देने पड़ते हैं। इसमें बहुत सावधानी से काम लें।

७—शाक-भाजी खरीदने में जल्दबाजी से काम न लेना चाहिए।

फलों का खरीदना

लड़कियों को फलों के खरीदने का भी ज्ञान होना चाहिए। दूसरे लोगों अथवा नौकरों से जो फल मँगाये जाते हैं वे प्रायः सस्ते और बासी-गले ले आते हैं। खाने-पीने अथवा अपनी जरूरत की चीजें जितनी अच्छी स्वयं खरीदी जा सकती हैं, उतनी नौकरों से नहीं मँगायी जा सकतीं। इसलिये इन चीजों को स्वयं खरीदने का अभ्यास होना अच्छा होता है।

फल बेचने वाले सभी प्रकार के फल रखते हैं। बासी-ताजे कच्चे-पक्के, सड़े-गले, सस्ते और मँहगे। इसलिये खरीदते समय इस बात का बहुत ध्यान रखना चाहिए कि फल अच्छे और देखने में ताजे हों। मुरझाये हुए फल खाने में ठीक नहीं होते और न वे पूरा लाभ ही पहुँचाते हैं। सड़े-गले फल तो कभी खाना ही न चाहिए। उनके खाने से लाभ के स्थान पर हानि होती है।

फलों की कई दूकानें देखने के बाद जिस दूकान पर अच्छे फल दिखाई दें, उसी पर लेना चाहिए। इन पदार्थों के लेने में न तो पैसे की कंजूसी करें और न ठग ही जांय। बहुत सावधानी और देख सुनकर फल खरीदने चाहिए।

जिन दिनों में जिस फल की फसल नहीं होती, उन दिनों में वे बहुत मँहगे बिकते हैं। इस लिए फसल की चीज खरीदने में तथा खाने से लाभ होता है। यों तो किसी खास जरूरत पर और किसी मरीज के लिए कोई खास फल लेना हो, तब तो जितना भी मँहगा मिलेगा, लेना ही होगा।

कभी-कभी दूकानदार बड़ी चालाकी से काम लेते हैं। वे ग्राहकों को तरह-तरह की बातों द्वारा समझा-बुझाकर गले, दागी और खराब फल गले बांध देते हैं। ऐसे दूकानदारों से सदा सावधान रहना चाहिए। उनकी बातों में आकर भूल न करना चाहिए।

कपड़ों के खरीदने में सावधानी

कपड़ों के खरीदने का काम भी बहुत सावधानी का होता है। बहुत सोच-समझ कर और अच्छी तरह देख-सुन कर कपड़े खरीदने चाहिए। प्रायः लड़कियाँ भड़कीले और रंग-बिरंगे कपड़े अधिक पसन्द करती हैं। लेकिन इस प्रकार के कपड़े अक्सर कच्चे और खराब निकल जाते हैं। छोटे-छोटे दूकानदार अनेक प्रकार की बातें समझा-बुझा कर कच्चे रंग के कपड़ों को पक्का बताकर खरीदारों को दे देते हैं और उनकी कीमत अच्छे कपड़ों के हिसाब से ले लेते हैं। इस प्रकार की बातों में न आना चाहिए और अपनी समझ से कपड़े को देखकर लेना चाहिए।

लड़कियों को हमेशा देशी दूकानों पर सौदा लेना चाहिए

जो दूकानें अच्छे दूकानदारों की और बड़ी दूकानें हों। उन दूकानों पर मोल-भाव भी अधिक नहीं करना पड़ता और कपड़ा भी अच्छा मिलता है।

कपड़ों के खरीदने में इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि कपड़ा बहुत दिनों का रखा हुआ न हो जो जल्दी ही फट जाय, कहींसे फटा और दागी न हो, और न उसमें साँट हो। खरीदते समय सब बातें देख लेना आवश्यक होता है। उसके बाद उसे लेना और ठीक-ठीक दाम जोड़ कर देना चाहिए। जल्दी में हिसाब न जोड़े जिससे किसी तरह की कोई भूल हो सके।

लिखने-पढ़ने की चीजें खरीदना

अपने लिखने-पढ़ने की पुस्तकें, कापियाँ तथा अन्य चीजें लड़कियों को स्वयं खरीदने का अभ्यास होना चाहिये अपनी आवश्यकता के हिसाब से स्वयं लिखने-पढ़ने की चीजों को खरीदने में सुविधा रहती है।

स्कूली पुस्तकों अथवा स्कूली चीजों की दूकानों पर जाकर पुस्तकें देख-समझ कर खरीदना ठीक होता है। जो लड़कियाँ गरीब हैं और अधिक स्वयं नहीं खर्च कर सकतीं उनको चाहिए कि वे नई पुस्तकें न खरीदकर पुरानी पुस्तकें (Seoond Hand Books) खरीदें। इनमे स्वयं कम खर्च होंगे और पढ़ने में कोई कमी न होगी। कापी और कागज खरीदते समय उसके चिकनेपन का ध्यान रखना चाहिये। जितना ही कागज अच्छा होगा, उतना ही कलम उस पर अच्छी चलेगी और लिखाई

साफ होगी। रद्दी कागज पर लिखने से स्याही फूटती है, और लिखाई सुन्दर नहीं आती।

पेंसिलों के मोल लेते समय यह देख लेना चाहिये कि वह पेंसिल कैसी है और मजबूती में तथा पक्के पने में कोई कमी तो नहीं है। कच्ची पेंसिल सस्ती मिलती है किंतु वह बार बार टूटती है। साथ ही जल्दी घिस भी जाती है। इसलिए लिखने वाली अथवा ड्राइंग बनाने वाली पेंसिलें बहुत अच्छी और पक्की खरीदना चाहिए। पढ़ने लिखने का सामान नौकरों और बाहरी आदमियों से कभी न मंगाना चाहिए।

सामानों के खरीदने के सिवा लड़कियों को बाहर के दूसरे कामों को भी करना चाहिए। यह न सोचना चाहिये कि बाहरों के काम केवल लड़कों और पुरुषों के होते हैं। जरूरत पड़ने पर लड़कियों को दरवाजे पर चीजों को खरीदने, किसीके आ जाने पर उससे बात करने तथा उससे उचित व्यवहार करने का भी ज्ञान होना चाहिए।

जिन घरों में आदमी नहीं रहते अथवा देश-परदेश नौकरी करते हैं और नौकर-चाकर भी कोई नहीं है ऐसी दशा में दूसर का आसरा देखना पड़ता है और उनकी खुशामद करना पड़ती है। इसलिए उन कामों को घर की लड़कियाँ और लड़के कर लिया करें तो अधिक अच्छा हो। पंजाब प्रांत की लड़कियाँ इन बातों में उदाहरण के रूप में हमारे सामने हैं। वे बाहरी सभी काम उसी प्रकार कर लेती हैं, जिस प्रकार लड़के और पुरुष।

सोलहवाँ परिच्छेद

आर्थिक आय और लड़कियाँ

साधारण तौर पर मनुष्य के जीवन में आर्थिक आय का प्रश्न जितना महत्व पूर्ण होता है, उतना कदाचित कोई दूसरा प्रश्न नहीं। जो मनुष्य रुपया पैसा पैदा कर सकता है अथवा पैदा करता है और उसके द्वारा वह अपनी सभी जरूरतों को पूरा करता है। इसका नतीजा यह होता है कि रुपये पैसे वाला आदमी किसी दूसरे के आसरे पर नहीं रहता।

किसी को यह बताने की जरूरत नहीं है कि हमारी जिंदगी की सभी बातें रुपये पैसे के द्वारा पूरी होती हैं। अगर हमारे पास रुपये पैसे नहीं है तो हमें रुपये पैसे पैदा करने चाहिए। लेकिन अगर हमारे कामों से और रुपये पैसे की आमदनी से कोई सम्बन्ध ही नहीं है तो हमें जिन्दगी भर दूसरे के आश्रित होकर रहना ही पड़ेगा। स्त्रियों की गुलामी और बरबादी का का सबसे बड़ा कारण यही है। इसीलिए सभी लोगों ने इस बात को मान लिया है कि लड़कियों और स्त्रियों की उन्नति उस समय तक नहीं हो सकती जब तक उनके जीवन की यह कम- [illegible] दूर न कर दी जायगी।

इस बात को यहाँ पर और साफ करने की जरूरत है। बहुत प्राचीन काल से लेकर स्त्रियों का जीवन एक ऐसे साँचे में ढाला गया था जिसमे उनके जीवन की परवशता और विवशता बहुत बढ़ गई थी। जिन्दगी की छोटी बातों में भी उनकी न कोई अभिलाषा थी और न उनकी कोई अपनी राय थी। माता पिता के घर से लेकर ससुराल तक उनका जीवन कैदियों का सा जीवन था। इस मजबूरी ने स्त्रियों को मनुष्य के स्वाभाविक गुणों से भी वंचित कर दिया था। इसीलिए वे समाज में हीन हीन मानी गई थीं और जिस प्रकार के जीवन में उनको प्राचीनकाल से चला आना पड़ा था उसमें वे वैसी हो भी गयी थीं।

यह बताने की जरूरत नहीं है कि लड़कियों का जीवन ही स्त्रियों का जीवन होता है। जो आज लड़कियाँ हैं वही कल स्त्रियाँ बनतीं हैं। इसीलिए यह मानी हुई बात है कि स्त्रियों की इस गिरी हुई हालत का कारण, लड़कियों के जीवन से आरम्भ होती हैं।

इस अवस्था में यह जरूरी होता है कि स्त्रियों के जीवन को उन्नत बनाने के लिए लड़कियों के जीवन को सम्हाला जाय। और उस रास्ते पर उनको ढाला जाय, जिससे उनका भविष्य अच्छा बन सके। इसके लिए जीवन की और जहाँ सुविधाओं की जरूरत है, वहां उनके लिए यह भी जरूरी है कि वे जीवन के आरम्भ से ही अपना ऐसा रास्ता बनावें जिससे वें अपनी

सोलहवाँ परिच्छेद

आर्थिक आय और लड़कियाँ

साधारण तौर पर मनुष्य के जीवन में आर्थिक आय का प्रश्न जितना महत्व पूर्ण होता है, उतना कदाचित कोई दूसरा प्रश्न नहीं। जो मनुष्य रुपया पैसा पैदा कर सकता है अथवा पैदा करता है और उसके द्वारा वह अपनी सभी जरूरतों को पूरा करता है। इसका नतीजा यह होता है कि रुपये पैसे वाला आदमी किसी दूसरे के आसरे पर नहीं रहता।

किसी को यह बताने की जरूरत नहीं है कि हमारी ज़िंदगी की सभी बातें रुपये पैसे के द्वारा पूरी होती हैं। अगर हमारे पास रुपये पैसे नहीं है तो हमें रुपये पैसे पैदा करने चाहिए। लेकिन अगर हमारे कामों से और रुपये पैसे की आमदनी में कोई सम्बन्ध ही नहीं है तो हमें जिन्दगी भर दूसरे के आश्रित होकर रहना ही पड़ेगा। स्त्रियों की गुलामी और बरबादी का का सबसे बड़ा कारण यही है। इसीलिए सभी लोगों ने इस बात को मान लिया है कि लड़कियों और स्त्रियों की उन्नति उस समय तक नहीं हो सकती जब तक उनके जीवन की यह कम-जोरी दूर न कर दी जायगी।

इस बात को यहाँ पर और साफ करने की जरूरत है। बहुत प्राचीन काल से लेकर स्त्रियों का जीवन एक ऐसे साँचे में ढाला गया था जिससे उनके जीवन की परवशता और विवशता बहुत बढ़ गई थी। जिन्दगी की छोटी बातों में भी उनकी न कोई अभिलाषा थी और न उनकी कोई अपनी राय थी। माता पिता के घर से लेकर ससुराल तक उनका जीवन कैदियों का सा जीवन था। इस मजबूरी ने स्त्रियों को मनुष्य के स्वाभाविक गुणों से भी वंचित कर दिया था। इसीलिए वे समाज में ज्ञान हीन मानी गई थीं और जिस प्रकार के जीवन में उनको प्राचीनकाल से चला आना पड़ा था उसमें वे वैसी हो भी गयी थीं।

यह बताने की जरूरत नहीं है कि लड़कियों का जीवन ही स्त्रियों का जीवन होता है। जो आज लड़कियाँ हैं वही कल स्त्रियाँ बनती हैं। इसीलिए यह मानी हुई बात है कि स्त्रियों की इस गिरी हुई हालत का कारण, लड़कियों के जीवन से आरम्भ होती हैं।

इस अवस्था में यह जरूरी होता है कि स्त्रियों के जीवन को उन्नत बनाने के लिए लड़कियों के जीवन को सम्हाला जाय। और उस रास्ते पर उनको ढाला जाय, जिससे उनका भविष्य अच्छा बन सके। इसके लिए जीवन की ओर जहाँ सुविधाओं की जरूरत है, वहां उनके लिए यह भी जरूरी है कि वे जीवन के आरम्भ से ही अपना ऐसा रास्ता बनावें जिससे वे अपनी

और अपने परिवार की जरूरतों के लिये कभी किसी की मुह-ताज न हो सकें।

इस विषय में यह बात और जान लेने की जरूरत है कि लड़कियों और स्त्रियों की आमदनी के कार्यों में पुरुषों का अब तक क्या रुख रहा है और आगे क्या रहेगा। पुराने विचारों के अनुयायी पुरुष चाहे वे बूढ़े हों अथवा जवान प्राचीन काल से लेकर आज तक स्त्रियों की आमदनी के कट्टर विरोधी हैं। कुछ लोग तो इस प्रकार के विरोध में बुद्धि से बाहर की बातें भी लगते हैं।

अब प्रश्न यह है कि उनके विरोध का कारण क्या है? जिन्होंने पुरुषों के विरोधों को समझने की कोशिश की है वे जानते हैं कि विरोधी पुरुषों को स्त्रियों की आर्थिक आय में एक अनिर्वचनीय अश्लीलता दिखाई देती है और उसका कारण है।

आज से पहले की बात है, स्त्रियों का जीवन कोई जीवन न था, वे घरों के भीतर बन्द एक कैदी मात्र थीं और उनको घर के पुरुषों की हुकूमत पर ही चलना पड़ता था। इस प्रकार का समय एक बड़े युग के रूप में बीता है उस युग में असहाय हो जाने पर स्त्रियों को अपने जीवन निर्वाह के लिए कुत्सित मार्ग के अवलम्बन के सिवा और कोई रास्ता ही न था। इस युग में स्त्रियों की आयका यही एक अर्थ लिया जाता था। उन दिनों में लोग यह न जानते थे कि स्त्रियाँ मनुष्य भी हैं और वे भी एक मनुष्य की तरह अपने लिए उन मार्गों का आधार ले

सकती हैं जिनसे उनको आर्थिक आमदनी भी होती है और वे मार्ग स्त्री जीवन के लिए सर्वथा सम्मान के योग्य हैं।

आज भी उन्हीं पुराने विचारों से प्रभावित होने के कारण पुरुष लोग स्त्रियों की आमदनी के विषय में बहकी बहकी बातें ही नहीं करते, बल्कि प्रायः लोग अपनी अनुचित बातों से अपनी जड़ता का परिचय देते हैं। यह अवस्था आज भी समाज के एक अंश में चल रही है।

लेकिन समय बदल चुका है। पुरानी सभी बातें खतम होती जा रही हैं। पुराने गन्दे विचारों और विश्वासों का अन्त हो रहा है। स्त्री जीवन की उन्नति का समस्त संसार में सुन्दर सुहावना प्रभात काल चल रहा है। आज की लड़कियों ने स्कूलों और कालेजों में पहुँच कर, जीवन के सम्पूर्ण क्षेत्रों में जिस प्रकार अपना अधिकार किया है, उसे देखकर आज का पुरुष-समाज दंग रह गया है जीवन की ऐसी कोई पगडण्डी नहीं है जिसमें आज की लड़कियों ने अपनी शक्ति, प्रतिभा और योग्यता का सम्मान पूर्ण परिचय न दिया हो।

इसलिए आज के नये जीवन में प्रत्येक देश की लड़कियाँ अपने राष्ट्र और देश की शक्ति बन रही हैं। उनके जीवन में उन्नति की ओर आगे बढ़ने की जो एक आंधी चल रही है, वह सर्वथा प्रशंसा के योग्य है। शिक्षित और सुयोग्य बनने के साथ साथ उनको मालूम होने लगा है कि प्रत्येक स्त्री को आर्थिक क्षेत्रों में अपना अधिकार पैदा करने की जरूरत है

अर्थात उनको ऐसे काम भी करने चाहिए जिससे वे पुरुषों की भांति रुपये पैसे के मसले में स्वतन्त्र जीवन की सुविधायें उठा सकें।

रुपये-पैसे की आय का लड़कियों के जीवन में प्रभाव

स्त्रियों के जीवन में यह प्रश्न बहुत महत्व का है कि आर्थिक आय का लड़कियों और स्त्रियों के जीवन में क्या प्रभाव पड़ा है और भविष्य में क्या प्रभाव पड़ेगा। लोगों का यह सोचना क्या सही है कि आर्थिक प्रश्न में स्वतन्त्र होने के कारण स्त्रियाँ एक अंकुशहीन जीवन व्यतीत करेंगी ? क्या यह सही है कि आमदनी के साधन जब स्त्रियों के हाथ में होंगे तो वे पुरुषों के प्रति न केवल अवहेलना करेंगी बल्कि वे उनके लिए विद्रोही हो जायेंगी।

सच बात तो यह है कि इस प्रकार की बातों के सोचने में केवल मूर्खता ही नहीं है बल्कि शत्रुता के विरोधी भाव भी है। इन विचारों में सत्य का कोई अंश नहीं है। ईमानदारी के साथ किसी बात का निर्णय करना और बात है और विरोधी विचारों के कारण बिना किसी आधार के कुछ बकना दूसरी बात है। आर्थिक साधनों में अधिकारी हो जाने के कारण अगर स्त्रियां विरोधी और विद्रोही हो सकती हैं तो इस के माने यह हैं कि सदा से जो पुरुष आर्थिक मामलों में स्वतन्त्र चले आये है, वे स्त्रियों के विरोधी और विद्रोही रहे हैं। अगर यह सच है तो यह भी सही है कि आर्थिक स्वतन्त्रता प्राप्त करने के बाद

एक स्त्री पुरुष का सम्पर्क और सम्बन्ध वहीं तक स्वीकार करेगी, जहाँ तक वह सम्मान पूर्ण और माननीय सम्भव हो सकेगा। जब वह सम्बन्ध एक विपदका कारण बन जायगा तो उसके टूटने में अथवा खराब होने में अधिक देर न लगेगी।

ऐसे मौके पर क्या मैं पूछ सकती हूँ कि आज जो स्त्रियाँ शिक्षित हो सकी हैं और जिन्होंने आर्थिक साधनों के लिए ऊँचे दर्जे के काम अपने हाथों में ले रखे हैं, क्या उनका पारिवारिक जीवन बिगड़ा हुआ है? क्या इस प्रकार की स्त्रियों के दाम्पत्य जीवन कुछ कम मूल्य के हो गए हैं? आँखों में धूलि नहीं फेंकी जा सकती। जिन्होंने शिक्षित परिवारों के सुखों और उनकी सुविधाओं को नहीं देखा और नहीं समझा, वे अभागे हैं और इसीलिए वे मूर्खता की बातें कर सकते हैं।

स्त्रियों के जीवन में आर्थिक परतन्त्रता का जो भीषण परिणाम पड़ा था, उसको मिटाने का काम उस समय तक असम्भव है, जब तक लड़कियों में आर्थिक आय के साधन नहीं होंगे। जो लोग समझते हैं कि स्त्रियों को रोटी कपड़ा चाहिए और दुनियाँ की बाकी बातों से क्या मतलब है, वे गलत समझते हैं। जिन लोगों का ख्याल है कि पुरुष जो चाहें सो करें स्त्रियों को दखल देने का कोई अधिकार नहीं है, वे भूल ही नहीं करते, बल्कि अपने घर और परिवार को नरक बनाने का काम करते हैं। इस प्रकार की परिस्थितियों में स्त्रियां घरों की-अपने सम्बन्धों की रक्षा नहीं कर सकतीं, यह साफ है।

स्त्री की आर्थिक परतंत्रता

किस प्रकार की परिस्थितियों में स्त्रियां अपना जीवन-निर्वाह करने के लिए मजबूर होती हैं उस पर यहाँ एक घटना का जिक्र करना आवश्यक है। एक लड़की का नाम था नलिनी, वह अपने माता पिता की अकेली सन्तान थी, इसीलिये वह बहुत आदर के साथ पाली गयी थी।

आदर का ही यह नतीजा था कि नलिनी को पढ़ने लिखने का अधिक ज्ञान न हुआ। वह काम चलाऊ पढ़ सकी और उसके बाद उसने पढ़ना बन्द कर दिया, सोलह वर्ष की अवस्था में उसकी शादी हो गयी। नलिनी के साथ जिसका व्याह हुआ उसका नाम था गोपाल दास, वह कचहरी के दफ्तर में काम करता था।

नलिनी के माता पिता ने बहुत समझ बूझ कर यह विवाह किया था, उसका कारण यह था कि वे अपनी लड़की नलिनी का बहुत प्यार करते थे। वे चाहते थे विवाह के बाद नलिनी बहुत सुख के साथ रह सकेगी। लेकिन होनहार ऐसा न था गोपालदास देखने सुनने और बातचीत करने में बहुत अच्छा मालूम होता था। लेकिन उसका चरित्र अच्छा न था।

नलिनी के विवाह के दिन बीते हुए एक साल हो चुका था और दूसरे साल का आरम्भ था। इन थोड़े से दिनों में ही नलिनी और गोपाल में खटपट रहने लगी। गोपाल की आवारगी का जितना ही नलिनी को ज्ञान होता गया, उतना ही वह

दुःखी होती गयी और उसने बड़ी नम्रता के साथ गोपाल का विरोध करना आरम्भ किया।

पहले-पहले ये विरोध बहुत सरल रूप में चलते रहे। उसके बाद उनमें कुछ कटुता पैदा होने लगी। एक दिन की बात है कि गोपाल की छुट्टी का दिन था। वह दोपहर को घर से निकल गया और रात को बारह बजे के बाद आया। जाड़े के दिन थे। नलिनी अपने घर में अकेली थी। वह गोपाल का रास्ता देखते-देखते ऊब चुकी थी। वह बहुत घबड़ायी और व्याकुल हो गयी थी, लेकिन गोपाल का कहीं पता न था।

नलिनी की यह बेबसी और मजबूरी आज की नयी न थी। गोपाल के आने जाने में कभी कोई हिसाब न रहता था। वह बेचारी अकेली मकान पर बैठी हुई घबड़ाया करती थी, उस दिन रात को जब गोपाल बारह बजे के बाद आया तो नलिनी ने रात को कुछ न कहा लेकिन सवेरे उसने अपनी परेशानी के साथ कहना आरम्भ किया—

तुम रोज ही समय-बेसमय रात को आते हो, कल तो मुझे मालूम हो रहा था कि तुम रात को लौटोगे ही नहीं। तुम यह नहीं सोचते कि आखिर...।

नलिनी की बात अभी पूरी भी न हो पायी थी, गोपाल कुछ क्रोध के साथ बोल उठा—

क्या तुम्हारा यह मतलब है कि मैं घर से निकल कर कहीं जाऊं नहीं?

गोपाल ने जो कुछ कहा, उसको सुनकर नलिनी की समझ में न आया कि यह भी उसकी बात का कोई उत्तर हो सकता है। उसने दबी जबान कहा—

यह मैं कैसे कह सकती हूँ और न मेरा यह मतलब ही हो सकता है। लेकिन जरा तुम सोचो। इस घर में मैं अकेली रह जाती हूं, कभी-कभी तो तबियत......।

गोपाल ने फिर कहा—तो फिर मैं नौकरी छोड़ दूँ और तुम्हारे पास बैठा रहूं। यही तुम्हारा मतलब है ?

नलिनी ने कहा—बिल्कुल नहीं, मेरा यह मतलब नहीं है और अगर तुम मेरी बातों का यही मतलब लगाना चाहोगे तो इसका अर्थ यह होगा कि मैं कुछ न कहूँ।

नलिनी चुप हो रही। गोपाल भी कुछ देर तक चुपचाप रहा। उसके बाद उसने कहा—

मैं तो सीधी बात यह जानता हूँ कि तुमको अगर खाने पीने का कुछ कष्ट हो तो तुम उसकी बात मुझसे कहो। औरत को खाना और कपड़ा चाहिए। फिर उसकी और क्या शिकायत हो सकती है ?

नलिनी ने आंखें उठाकर गोपाल की तरफ देखा और फिर दुःख के साथ कहा—

और मेरा कोई मतलब नहीं हो सकता ?

हाँ, नहीं हो सकता।

उस दिन नलिनी के जीवन में पहला दिन था, जब उसने

इस प्रकार का उत्तर सुना था। उसके माता-पिता गरीब थे, मगर नलिनी को उन्होंने कभी गरीबी का अनुभव नहीं होने दिया था। नलिनी को इस प्रकार की बातें सुनने का कोई अभ्यास न था। वह रो उठी और अपनी धोती के एक भाग से वह अपनी आंखों के आंसुओं को पोंछने लगी।

गोपाल ने फिर कठोरता के साथ कहा—तुम्हारी इस प्रकार की बातों को सुनकर तुमसे मुझे घृणा होती जाती है।

नलिनी को फिर एक आघात पहुँचा। उसने आंसू भरे नेत्रों से गोपाल की ओर देखा और पूछा—

मुझसे तुमको घृणा होती जाती है?

गोपाल ने जवाब दिया—जरूर, जरूर। घृणा की बात ही है। तुमको खाने-पीने का जो कष्ट हो, उसको बात तुम मुझसे कह सकती हो। लेकिन मैं कहाँ जाता हूं और रात को देर से क्यों लौटता हूं। यह पूछने का तुम्हें क्या अधिकार है?

नलिनी टकटकी लगाकर गोपाल की ओर देखकर रह गई। उसके नेत्रों से आंसू निकल कर नीचे गिर रहे थे। कुछ देर तक चुप रहकर उसने कहा—

मुझे इस प्रकार का कोई अधिकार नहीं है, यह मैं पहले नहीं जानती थी, नहीं तो मैं कोई बात न करती।

गोपाल ने रूखेपन से कहा—अब तो इस बात को जान लो। मैंने विवाह इसलिये नहीं किया कि औरत आकर मेरे ऊपर हुकूमत करे और मैं उससे पूछ-पूछ कर कदम उठाऊँ।

घर में रहना और घर का काम करना माँ का काम होता है। घर की जो लड़की हो, उसके लिए यह मुश्किल हो सकता है।

नलिनी से यह अपमान सहन न हो रहा था। उसने माता-पिता के घर में प्यार के सिवा और कुछ जाना ही न था। विवाह के बाद उसको इस प्रकार की घृणा का अनुमान होगा- उसे इस प्रकार की बातें सुनने को भी मिलेंगी और जिसे वह अपना देवता समझेगी, वही उससे घृणा करेगा, इसको उसने कभी सोचा भी न था।

उस दिन की बातें समाप्त हो गयीं। गोपाल का रूखापन सदा के लिए मज़बूत हो गया। नलिनी के हँसी खुशी के दिन समाप्त हो गये। कुछ दिनों के बाद वह अपने माँ-बाप के घर चली गयी। आगे चलकर गोपाल का व्यवहार इतना भयानक हो गया कि नलिनी को अपना जीवन निर्वाह मुश्किल मालूम होने लगा। नलिनी के पिता की मृत्यु हो चुकी थी। माँ बेचारी असहाय थी। गोपाल ने आगे चलकर नलिनी से संबंध तोड़ दिया। अब वह क्या करे! कैसे उसकी जिन्दगी कटे! यह एक भयानक प्रश्न था।

अन्त में नलिनी को एक स्कूल में पढ़ने के लिए भर्ती होना पड़ा। दो वर्षों के बाद, उसे उसी स्कूल में कुछ काम भी मिल गया। इस प्रकार वह पढ़ती भी रही और काम भी करती रही। उसकी आखिरी जिन्दगी गर्ल्स-स्कूल में लड़कियों को पढ़ाते हुए बीती।

इस प्रकार की घटनाओं से समाज भरा हुआ है। अगर लड़कियाँ इस योग्य नहीं हैं कि वे अपनी शक्ति से अपनी आर्थिक आय कर सकें तो उनको अपने जीवन में कभी भी भयानक मुसीबतों का सामना करना पड़ सकता है। इसीलिए आज की लड़कियों के लिए यह जरूरी है कि वे आरम्भ से ही अपना ऐसा जीवन बनावें, जिससे वे अपने जीवन-निर्वाह के लिए किसी की मुँहताज न हों। यह बहुत जरूरी हो गया है।

इस विषय में आगे हमें बताना है कि लड़कियां किस प्रकार के कामों का अभ्यास करके अथवा उनको सीखकर अपनी आर्थिक आय कर सकती हैं। जो लड़कियाँ व्यवसाय अथवा वैतनिक कार्यों के द्वारा धनोपार्जन करती हैं, वे अपने परिवार से लेकर बाहरी आदमियों तक सभी के नेत्रों में आदर प्राप्त करती हैं और सौभाग्यवती होती हैं।

स्कूलों में पढ़ाने का कार्य

सबसे सीधा और आसान काम लड़कियों और स्त्रियों को यह मालूम होता है कि वे स्कूलों में पढ़ाने का कार्य करें। इसके लिए यह आवश्यक है कि वे स्वयं इतनी शिक्षा प्राप्त करें जिस से उनको सरकारी और गैर सरकारी संस्थाओं में शिक्षा देने का काम मिल सके और उसके बदले में वे अच्छा वेतन पा सकें।

स्कूलों में काम कई प्रकार के हो सकते हैं, सभी कार्यों की अलग-अलग योग्यता होती है। बिना योग्यता के वैतनिक काम] नहीं मिला करते। इसलिए जिन लड़कियों को इस बात का

शौक हो, उन्हें चाहिए कि अपनी रुचि और अभिलाषा के अनुसार काम सीखें, अभ्यास करें और आवश्यकता के अनुसार योग्यता प्राप्त करें। लड़कियों के स्कूलों में जो वैतनिक काम मिल सकते हैं, वे आम तौर पर इस प्रकार होते हैं—

१-पढ़ाने का कार्य, इसके लिए कायदे से साथ शिक्षा प्राप्त करना चाहिए, जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है। उसके बाद काम की खोज करना चाहिए।

२-लड़कियों के स्कूलों में गाना सिखाने का काम, आजकल लड़कियों के स्कूलों में गाना सिखाने के लिए अध्यापिकायें रखी जाती हैं, वे केवल गाना सिखाने का काम करती हैं। इसके लिए सिखाने वाली अध्यापिकाओं को स्वयं कहीं किसी संस्था में कायदे से गाने की शिक्षा लेनी पड़ती है।

३-लड़कियों को नृत्य सिखाने का काम, लड़कियों के स्कूलों में नृत्य सिखाने का काम भी चल रहा है और इसके लिए भी वेतन पर सिखाने वाली योग्य स्त्रियाँ रखी जाती हैं। इस काम में अच्छा वेतन मिलता है।

४-ड्रिल और व्यायाम सिखाने का काम। लड़कियों को स्वस्थ रखने के लिए ड्रिल और व्यायाम भी बहुत सी बातें सिखायी जाती हैं। और ऐसी अध्यापिकायें बहुत कम मिलती हैं जो लड़कियों के स्कूलों में ड्रिल, कवायद अथवा व्यायाम सिखा सकें। यह एक अच्छा काम है और वेतन भी अच्छा मिलता है।

चिकित्सा का कार्य

शिक्षा प्राप्त करने के बाद, लड़कियाँ मेडिकल लाइन में आसानी के साथ जा सकती है और चिकित्सा का कार्य अपने हाथों में ले सकती हैं। यह काम दोनों तरह से हो सकता है। व्यवसाय के रूप में भी और वैतनिक रूप में भी।

डाक्टरी पास करने के बाद जो लड़कियाँ वेतन पर काम करना पसंद करें उनको जनाना अस्पतालों में काम मिल सकता है और यह कार्य सर्वदा आदर पूर्ण भी होता है। हमारे यहाँ लेडी-डाक्टरों को संख्या बहुत कम है, इसलिए इस प्रकार का काम मिलने में आजकल बहुत आसानी होती है। वेतन भी अच्छा मिलता है। सरकारी और गैर-सरकारी—दोनों प्रकार के जनाना अस्पतालों में लेडी डाक्टरों की जरूरत होती है।

स्कूलों में लड़कियों को पढ़ाने का जो कार्य लड़कियों और स्त्रियों को मिलता है, उसकी अपेक्षा चिकित्सा की लाइनमें स्त्रियाँ अधिक उन्नति करती हैं। यह बात सही है कि शिक्षा देने का कार्य भी स्त्रियाँ, पुरुषों की अपेक्षा, अच्छा करती हैं और उनको उसमें अधिक सफलता भी मिलीहै। लेकिन मेरा अपना अनुभव यह है कि स्त्रियों को मेडिकल लाइन में अधिक कामयाबी प्राप्त करना चाहिए। मेरा पूरा विश्वास है कि स्त्रियों और बच्चों का इलाज जितनी सफलता के साथ, स्त्रियाँ कर सकती हैं, उतना पुरुष नहीं कर सकते।

नरसिंग का काम

सिविलिग की लाइन में ही साधारण श्रेणी की लड़कियाँ नरसिंग के काम में भी जा सकती हैं। काम और वेतन के हिसाब से यह कार्य भी अच्छा होता है। लेडी-डाक्टरों की तरह लड़कियों को नरसिंग के लिए ऊँचे दर्जे की शिक्षा नहीं प्राप्त करनी पड़ती। लेकिन फिर भी नरसिंग की तालीम और ट्रेनिंग तो लेनी पड़ती है। यह कार्य साधारणतः आसान होता है और नौकरी मिलने में भी कठिनाई नहीं होती।

नरसिंग के काम में एक यह भी सुभीता होता है कि होशियार और पढ़ी लिखी लड़कियाँ इसमें बहुत उन्नति कर लेती हैं। यह भी देखने में आया है कि एक अच्छी नर्स को लेडी-डाक्टर बनने में बड़ी आसानी रहती है। थोड़ी—सी कोशिश के बाद भी नर्स एक लेडी—डाक्टर का स्थान प्राप्त कर लेती है।

सिलाई और बुनाई सिखाने का कार्य

सिलाई और बुनाई का काम भी आजकल खूब चल रहा है। इस काम में भी दोनों तरह के रास्ते हैं, अपने प्रयत्न और अध्यवसाय पर भी आर्थिक आय का अच्छा साधन इसको बनाया जा सकता है और लड़कियों के स्कूलों में भी इस प्रकार काम मिल सकता है। यह बात जरूर है कि वेतन पर काम करने के लिए इस विषय की योग्यता भी कायदे की होना चाहिए।

आर्थिक आमदनी के अन्य कार्य

आर्थिक आयके जो साधन ऊपर बताए गए हैं, उनके सिवा और भी कितने ही ऐसे कार्य हो सकते हैं जिनसे लड़कियों और स्त्रियों की आर्थिक आय हो सकती है। उस प्रकार के कार्यों में कुछ इस प्रकार है —

१-ट्यूशन पढ़ाने का काम। इस प्रकार के कार्यों के द्वारा भी अपनी आमदनी की जा सकती है और उसे एक व्यवसायिक रूप दिया जा सकता है।

यह ट्यूशन कई प्रकार का होता है, लड़कों और लड़कियों को लिखाने-पढ़ाने के जितने भी काम होते हैं, उन सभी के ट्यूशन हुआ करते हैं। यह बात जरूर है कि इन कामों में कोई स्थायीत्व नहीं होता है, जितनी आसानी के साथ वे काम हाथ में आते हैं, उतनी ही आसानी के साथ वे छूट भी जाते हैं, लेकिन फिर भी वे आमदनी के साधन हैं।

२-टाइप राइटिंग का काम आजकल आफिसों में टाइप राइटिंग का काम बहुत बढ़ गया है और यह भी देखा जाता है कि प्रायः इस प्रकार का काम गर्ल्स-टाइपिस्ट अथवा लेडी-टाइपिस्ट के द्वारा आफिसों में अधिक होता है। साधारण पढ़ी लिखी लड़कियाँ भी इस काम में अपना अभ्यास बढ़ा सकती हैं और उसको अपनी आमदनी का एक साधन बना सकती हैं।

३-विभिन्न प्रकार के कार्य, ऐसे बहुत से कार्य और भी हो

सकते हैं. जिनको लड़कियां अपने घरों पर कर सकती हैं और उनके द्वारा अपनी आमदनी कर सकती हैं।

इस प्रकार की तमाम बातों का मतलब यह है कि भिन्न भिन्न प्रकार के कामों के द्वारा अपनी आमदनी करने का लड़कियों को उसी प्रकार उत्साह होना चाहिए जिस प्रकार के कामों के साथ लड़कियों को अपना जीवन ही आरंभ करना चाहिए। ऐसा करने से ही लड़कियों का समाज में सम्मान बढ़ सकता है।

सत्रहवाँ परिच्छेद

मासिक धर्म

शरीर को नीरोग रखने के लिए बहुत सी काम की बातें पिछले एक परिच्छेदमें लिखी जा चुकी हैं। लड़कियोंके आरोग्य का बहुत बड़ा सम्बन्ध उनके मासिक धर्म के साथ होता है। यह जितना स्वाभाविक होता है, उतना ही पवित्र होता है। इसका अस्तित्व लड़कियों के जीवन के विधान के साथ है। इसलिए इसके सम्बन्ध में उन सभी आवश्यक बातों का जानना जरूरी है जिनके न जानने से उनको अनेक प्रकार की शारीरिक विपदाओं का सामना करना पड़ता है।

इसके विषय में कुछ लिखने के पूर्व मैं यह बात स्पष्ट बता देना चाहती हूँ कि प्राय. लड़कियाँ और करीब-करीब सभी लड़कियाँ मासिक धर्म के प्रति उदासीन और संकुचित रहा करती हैं। मेरी समझ में ऐसा करना एक बड़ी भूल है। लड़कियों को जानना चाहिए कि उनके जीवन में मासिक धर्म का समय उनके शरीर के एक पवित्र और आवश्यक विधान से सम्बन्ध रखता है। इसलिये उसके प्रति सभी बातें बहुत सही-

सही रूप में उनको जानना चाहिए। इस अवस्था में ही वे नीरोग जीवन बिता सकती हैं और अनेक कठिनाइयों से बच सकती हैं।

मैं यह भी जानती हूं कि इसके सम्बन्ध में लड़कियों को सही और जरूरी बातों के जानने का साधन नहीं होता। वे बहुत खामोशी के साथ मासिक धर्म के संबंध में जो कुछ जान पाती हैं और समझ पाती हैं उसी के अनुसार वे उसके मौकों पर आचरण करती हैं। मुझे बहुत कुछ इसके संबंध में जानने को मिला है, इसलिये उसके आधार पर मेरा यह अनुभव हो गया है कि दुर्भाग्य से लड़कियाँ इस जरूरी जानकारी से अनभिज्ञ रहती हैं।

ठीक-ठीक बातों के न जानने के कारण मासिक धर्म में अनेक प्रकार की गड़बड़ियाँ पैदा होती हैं और उसकी छोटी-मोटी खराबी के कारण अनेक प्रकार के भीषण रोग लड़कियों के शरीर में पैदा होते हैं। दुर्भाग्य से उनका भी समय पर इलाज नहीं होता और उस समय उनके सम्बन्ध में ध्यान दिया जाता है, जब प्रायः वे रोग असाध्य अवस्था को पहुँच जाते हैं। इस प्रकार की भूलों के कारण न जाने कितनी लड़कियों के जीवन बरबाद होते हैं।

मैं यहाँ पर संक्षेप में उसकी सभी जरूरी बातें लिखने की कोशिश करूंगी। पढ़ी-लिखी लड़कियों को उन पर ध्यान देना चाहिए और इस विषय में जो जरूरी बातें बतायी जायँ, उन्हीं

के हिसाब से उनको अपने जीवन में व्यवहार करना चाहिए।

मासिक धर्म और उसके प्रति सावधानी

प्राकृतिक रूप से और स्त्री जीवन की शारीरिक रचना के हिसाब से प्रत्येक लड़की को मासिक धर्म होता है। आम तौर पर यह तेरह और चौदह वर्ष की अवस्था में आरम्भ होता है। और पैंतालीस से लेकर पचास वर्ष की अवस्था तक स्त्रियों में मासिक धर्म होता रहता है। आरम्भ में मासिक धर्म की कुछ बातों की जानकारी लड़कियों को माताओं, भावजों अथवा घर की दूसरी स्त्रियों से हुआ करती है। इसमें सन्देह नहीं कि आरम्भिक जानकारी के लिए हमारे यहां दूसरे साधन नहीं हैं और वे साधन जो लड़कियों को प्राप्त होते हैं, उचित ही हैं। लेकिन एक बहुत बड़ा अभाव यह होता है कि जिनसे लड़कियों को इस प्रकार की बातें मालूम होती हैं, उनको स्वयं ही अधिक बातों का ज्ञान नहीं होता।

इस अवस्था में मासिक धर्म सम्बन्धी बातों के जानने के दो रास्ते और हो सकते हैं। नर्सों और लेडी डाक्टरों को इन बातों का अच्छा ज्ञान होता है। इसलिए किसी भी समय मासिक धर्म की किसी तकलीफ के पैदा होने पर उनसे परामर्श [illegible]ा चाहिए।

इन नर्सों और लेडी डाक्टरों के सम्बन्ध में मेरा अनुभव यह है कि उनसे उतना लाभ नहीं होता जितना कि होना चाहिए इसका कारण है, उनका व्यवसाय। वे लोग अपनी फीस लेकर

और दवाओं के दाम लेकर पैदा होने वाली तकलीफों को दूर करने का उपाय करती हैं, लेकिन वे लड़कियों को यह कभी नहीं बताती कि उनको इसके लिए कब क्या करना चाहिए और कब क्या न करना चाहिए।

अब दूसरा साधन पढ़ी-लिखी लड़कियों और स्त्रियों के सामने यह रह जाता है कि वे इस विषय में लिखी गई अच्छी पुस्तकों को पढ़ें और उनके द्वारा सभी प्रकार की बातों की जानकारी प्राप्त करें।

दुर्भाग्य से हमारे देश में पुस्तकों के पढ़ने का शौक नहीं है। जो लड़कियाँ और स्त्रियाँ पढ़ी-लिखी होती हैं, वे अपनी धार्मिक पुस्तक रामायण पढ़ लेती हैं। इस अवस्था में दूसरे साधन से जो उनको लाभ हो सकता है, उसका रास्ता भी बन्द हो जाता है।

इस दशा में एक बड़ी निराशा का जीवन सामने आता है और उसी का यह नतीजा है कि तमाम युवती लड़कियां रोगी देखने में आती हैं। यह अवस्था देश और समाज के लिए बहुत दुखपूर्ण है। इसलिए मैं यहाँ पर पढ़ी-लिखी लड़कियों से यह अनुरोध करूंगी कि वे बिना किसी संकोच के जरूरत पड़ने पर नर्सों और लेडी डाक्टरों से भी जानकारी की बातें प्राप्त करें और साथ ही इस विषय में जो उपयोगी पुस्तकें उनको मिल सकें, उनको पढ़कर वे लाभ उठावें।

मासिक धर्म का कष्ट

लड़कियों को यह समझ लेने की जरूरत है कि उनका

मासिक धर्म, उनके लिए किसी प्रकार की विपदा लेकर नहीं आता। किसी विपदा का कारण भी वह नहीं है। स्वाभाविक रूप से उसका आरम्भ होता है और एक निश्चित समय के भीतर वह अपने आप समाप्त हो जाता है।

मासिक धर्म का समय साधारण तौर पर तीन अथवा चार दिनों का माना जाता है। नीरोग अवस्था में चार दिनों से अधिक उसे न चलना चाहिए। अगर किसी लड़की को चलता है तो उसे किसी अच्छी नर्स अथवा लेडी डाक्टर से परामर्श करके उसका उपाय करना चाहिए।

लड़कियों को खूब जान लेना चाहिए कि मासिक धर्म का समय तीन-चार दिनों से अधिक न होना चाहिए। इसको बार-बार लिखकर मैं उसे लड़कियों के निकट स्पष्ट करना चाहता हूँ और मैं बताना चाहती हूँ कि जिनका मासिक धर्म चार दिनों के भीतर समाप्त नहीं हो जाता और बाद में भी जारी रहता है, उनको तुरन्त किसी लेडी डाक्टर से उसका उपाय कराना चाहिए। क्योंकि चार दिनों के बाद उसका जारी रहना इस बात की सूचना देता है कि मासिक धर्म बिगड़ कर किसी रोग के रूप में बदल रहा है। अगर शीघ्र ही उसका उपाय न किया गया तो उसके द्वारा बड़ा-बड़ी कठिनाइयाँ पैदा हो जायँगी।

अब मासिक धर्म के कष्ट को समझ लेना चाहिए। यह महीने में एक बार होता है और अट्ठाइसवें दिन शुरू होकर तीसरे या चौथे रोज समाप्त हो जाता है। महीने में एक बार होने के कारण ही उसे मासिक धर्म कहते हैं।

जब उसका समय निकट आता है तो शरीर में सुस्ती का आना प्रारम्भ हो जाता है। शरीर में कुछ दर्द सा प्रतीत होने लगता है। विशेष रूप से कमर और पेट में कुछ हलकी सी पीड़ा का अनुभव होता है। भूख नहीं लगती। लेटने की तबियत होती है। इस प्रकार के लक्षणों के साथ मासिक धर्म आरम्भ होता है।

मासिक धर्म के कष्टों की यह साधारण अवस्था है। इसमें पहले दिन शरीर कुछ असाधारण-सा मालूम होता है। पहले और दूसरे दिन के बाद इस अवस्था को खतम हो जाना चाहिए अथवा बहुत-कुछ कम हो जाना चाहिए। यही स्वाभाविक है।

मासिक धर्म के कष्ट सभी लड़कियों को एक से नहीं होते। किसी को कम कष्ट होता है और किसी को अधिक। किसी को समय समय पर अधिक वेदना भी सहनी पड़ती है। लेकिन यह अवस्था स्वाभाविक नहीं है। इसलिए यह समझ लेना चाहिए कि किन हालतों में मासिक धर्म की पीड़ा अधिक होती है—

१—जो लड़कियाँ अधिक आरामतलब होती हैं, काम नहीं करतीं, परिश्रम से डरती हैं, उनको मासिक धर्म के समय अधिक कष्ट होता है।

२—खाने-पीने की चीजों में जो संयम से काम नहीं लेतीं और बिना समझे बूझे बाजार की चीजें खाया करती हैं, उनको कष्ट अधिक होता है।

३—शरीर के स्वस्थ न होने के कारण भी उसका कष्ट अधिक होता है।

मुख्य बात यह है कि जिन लड़कियों में खाने-पीने का संयम रहता है, आरोग्यवर्धक जो भोजन करती हैं, सदा परिश्रम करती हैं, खूब नींद भर सोती हैं, अपने मन और विचारों को जो शुद्ध रखती हैं, और मासिक धर्म के दिनों में भी जो सावधानी से काम लेती हैं, उनको मासिक धर्म का कष्ट कभी जान नहीं पड़ता।

मासिक धर्म के दिनों में क्या करना चाहिए ?

मासिक धर्म के दिनों में बहुत सावधानी रखने से कभी कोई कष्ट पैदा होने की सम्भावना नहीं होती। इसके प्रति जितनी ही लापरवाही और उपेक्षा की जाती है। उतने ही इसमें कष्ट पैदा हो जाते हैं। लड़कियों को मासिक धर्म के प्रति जरा भी उपेक्षा से काम न लेना चाहिए। इसके बिगड़ जाने से अनेक प्रकार के रोग पैदा हो जाते हैं और फिर भयानक कष्टों का सामना करना पड़ता है।

प्रति दिन के जीवन में जिस प्रकार लड़कियाँ अपना रहन-सहन, खाना-पीना, उठना बैठना आदि बातें रखती हैं, उन बातों में तीन दिनों के लिए अन्तर पड़ जाता है। मासिक धर्म के तीन और चार दिनों में जिन-जिन बातों का लड़कियों और स्त्रियों को ध्यान रखना चाहिए, वे नीचे लिखी जायँगी। ये बातें बहुत जरूरी और नीरोग रखने वाली हैं। इनमें जरा सी लापरवाही और भूल करने से कष्ट पैदा हो जाते हैं—

१—मासिक धर्म के दिनों में भोजन साधारण, पाचक और हल्का करना चाहिए।

जब उसका समय निकट आता है तो शरीर में सुस्ती का आना प्रारम्भ हो जाता है। शरीर में कुछ दर्द सा प्रतीत होने लगता है। विशेष रूप से कमर और पेट में कुछ हलकी सी पीड़ा का अनुभव होता है। भूख नहीं लगती। लेटने की तबियत होती है। इस प्रकार के लक्षणों के साथ मासिक धर्म आरम्भ होता है।

मासिक धर्म के कष्टों की यह साधारण अवस्था है। इसमें पहले दिन शरीर कुछ असाधारण-सा मालूम होता है। पहले और दूसरे दिन के बाद इस अवस्था को खतम हो जाना चाहिए अथवा बहुत-कुछ कम हो जाना चाहिए। यही स्वाभाविक है।

मासिक धर्म के कष्ट सभी लड़कियों को एक से नहीं होते। किसी को कम कष्ट होता है और किसी को अधिक। किसी को समय समय पर अधिक वेदना भी सहनी पड़ती है। लेकिन यह अवस्था स्वाभाविक नहीं है। इसलिए यह समझ लेना चाहिए कि किन हालतों में मासिक धर्म की पीड़ा अधिक होती है—

१—जो लड़कियाँ अधिक आरामतलब होती हैं, काम नहीं करतीं, परिश्रम से डरती हैं, उनको मासिक धर्म के समय अधिक कष्ट होता है।

२—खाने-पीने की चीजों में जो संयम से
और बिना समझे बूझे बाजार की चीं
कष्ट अधिक होता है।

३—शरीर के स्वस्थ न
अधिक होता है।

मुख्य बात यह है कि जिन लड़कियों में खाने-पीने का संयम रहता है, आरोग्यवर्धक जो भोजन करती हैं, सदा परिश्रम करती हैं, खूब नींद भर सोती हैं, अपने मन और विचारों को जो शुद्ध रखती हैं, और मासिक धर्म के दिनों में भी जो सावधानी से काम लेती हैं, उनको मासिक धर्म का कष्ट कभी जान नहीं पड़ता।

मासिक धर्म के दिनों में क्या करना चाहिए ?

मासिक धर्म के दिनों में बहुत सावधानी रखने से कभी कोई कष्ट पैदा होने की सम्भावना नहीं होती। इसके प्रति जितनी ही लापरवाही और उपेक्षा की जाती है। उतने ही इसमें कष्ट पैदा हो जाते हैं। लड़कियों को मासिक धर्म के प्रति जरा भी उपेक्षा से काम न लेना चाहिए। इसके बिगड़ जाने से अनेक प्रकार के रोग पैदा हो जाते हैं और फिर भयानक कष्टों का सामना करना पड़ता है।

प्रति दिन के जीवन में जिस प्रकार लड़कियाँ अपना रहन-सहन, खाना-पीना, उठना बैठना आदि बातें रखती हैं, उन बातों में तीन दिनों के लिए अन्तर पड़ जाता है। मासिक धर्म के तीन और चार दिनों में जिन-जिन बातों का लड़कियों और स्त्रियों को ध्यान रखना चाहिए, वे नीचे लिखी जायंगी। ये बातें बहुत जरूरी और नीरोग रखने वालीं हैं। इनमें जरा सी लापरवाही और भूल करने से कष्ट पैदा हो जाते हैं—

१—मासिक धर्म के दिनों में भोजन साधारण, पाचक और हल्का करना चाहिए।

२—प्रतिदिन की तरह सफाई की बातों का बराबर ध्यान रखना चाहिए।

३—गरमी के दिनों में ठण्डे और जाड़े के दिनों में बंद स्थान में गरम पानी से स्नान करना चाहिए।

४—परिश्रम के कार्य करना, भारी चीजों को उठाना, खेलना-कूदना, दौड़ना, साइकिल की सवारी करना अथवा परिश्रम के अन्य कामों का करना हानिकारक होता है। अधिक पैदल चलना तथा जल्दी चलना ठीक नहीं होता। मासिक धर्म के दिनों में किसी भी प्रकार का व्यायाम न करना चाहिए।

५—दोपहर के समय लेटकर विश्राम करना चाहिए। इसके सिवा ऐसे काम न करने चाहिए, जिनसे कष्ट हो और आराम न मालूम हो।

६—अधिक गरम और ठण्डी चीजें न खाना चाहिए। खटाई, अचार, चाट आदि से दूर रहना चाहिए।

७—इन दिनों अपने विचारों में अच्छी-अच्छी बातें लावें और अच्छी पुस्तकें पढ़ें।

इस प्रकार की बातों का ध्यान रखते हुए मासिक धर्म के तीन चार दिनों को बिताने से कोई कष्ट नहीं पैदा होता और सरलता के साथ ये दिन व्यतीत हो जाते हैं।

इस मौके की भूलें

मासिक धर्म के दिनों में ज्ञान न होने के कारण लड़कियों अनेक प्रकार की भूलें हो जाती हैं। नतीजा यह होता है कि

इन भूलों का परिणाम उनको स्वयं भोगना पड़ता है। मासिक धर्म के दिनों में किस प्रकार का जीवन बिताना चाहिए, इसका ज्ञान न होने से भूलों का होना स्वाभाविक होता है। इसके सिवा संकोच और लज्जा के कारण अपने कष्टों को लड़कियां छिपाती हैं जिसके कारण उनको भयानक कष्टों का सामना करना पड़ता है। यह बहुत बड़ी भूल होती है। मासिक धर्म के प्रति असावधानी रखने का कारण, उनमें ज्ञान का न होना होता है। यह ज्ञान या तो घर की बड़ी स्त्रियों के कराने से हो सकता है या इस विषय की पुस्तकों के पढ़ने से। जब इन दोनों बातों का अभाव होगा तो लड़कियों से भूलों का होना स्वाभाविक ही है।

मासिक धर्म के दिनों में किसी भी प्रकार का कष्ट होने पर लड़कियों को चाहिए कि वे अपनी माता, बड़ी बहन, भावज तथा अन्य घर की स्त्रियों से बतायें जिससे वे उसका उचित उपाय करें। प्रारम्भ से ही कष्ट का उपाय करना आवश्यक होता है। इसमें घर की स्त्रियों को लापरवाही से काम न लेना चाहिये। अपने कष्टों को छिपाना बहुत बड़ी भूल होती है। इसी प्रकार की अन्य भूलें जिनसे कष्ट पैदा हो जाते हैं, उनका ज्ञान प्राप्त करना बहुत जरूरी है।

भूलों का परिणाम

अपने किसी भी कष्ट को छिपाना और संकोच के कारण अपनी माता से न बताना एक बहुत बड़ी भूल होती है। लड़-

कियाँ नहीं समझतीं कि उनके ऐसा करने से, वे अपने लिए भयानक कष्टों को बुलाती हैं। मासिक धर्म के दिनों में अनेक लड़कियों को कुछ तकलीफें पैदा हो जाती हैं। इसलिये उन्हें चाहिए कि अपनी तकलीफों को अपनी माता अथवा घर की दूसरी जिम्मेदार स्त्री से बताकर उसका उचित उपाय करावें और अपनी भूलों के परिणाम से बचें।

अपनी किसी भूल अथवा अज्ञानता के कारण परिणाम-स्वरूप जब कोई कष्ट बढ़ जाता है तो मासिक धर्म में अनेक प्रकार की गड़बड़ियां पैदा हो जाती हैं। जैसे पेट में दर्द हुआ करता है, जी मिचलाता है, खून कम या अधिक जाने लगता है, वह ठीक समय से नहीं होता, सिर में पीड़ा रहती है, कब्जियत की शिकायत पैदा हो जाती है तथा अन्य कोई रोग पैदा हो जाता है। इसलिए सबसे पहले मासिक धर्म के होने पर सावधानी वाली बातों पर ध्यान देने की जरूरत है।

मासिक धर्म का असमय होना

मासिक धर्म ठीक अट्ठाइस दिन में होना चाहिये। यदि मासिक धर्म आगे पीछे होता है तो समझना चाहिये कि कोई गड़बड़ी है। आगे-पीछे यानी समय के पूर्व और अधिक दिन बढ़ कर मासिक धर्म के होने से कष्ट पैदा हो जाता है ऐसी परिस्थिति में पेट में दर्द अधिक होता है, कमर और पैरों में पीड़ा होती है अथवा खून भी ठीक-ठीक नहीं जाता। ऐसी का उपाय करना चाहिए और जिन कारणों से मासिक धर्म

ठीक समय पर नहीं होता, उनको दूर करना चाहिये। मासिक धर्म के समय पर न होने के कुछ कारण इस प्रकार हैं—

१—पाचन-शक्ति की गड़बड़ी।

२- पेट में चरबी का अधिक होना।

३—पाखाना साफ न होना।

४—आरामतलब जीवन बिताना। परिश्रम के काम न करना। अधिकतर लेटे और बैठे रहना।

५—गरिष्ट और देर में पचनेवाले भोजनों का करना।

इस प्रकार के कारणों से प्रायः मासिक धर्म असमय होने लगता है। इसके सिवा कोई खास बीमारी के होने पर भी गड़बड़ी पैदा हो जाती है जो नर्स या लेडी डाक्टर को दिखाकर उसे दूर करना चाहिए।

खून का अधिक आना

मासिक धर्म के दिनों में खून का अधिक आना अच्छा नहीं होता। तादाद से अधिक खून के आने से बहुत कमजोरी पैदा हो जाती है और शरीर ढीला पड़ने लगता है। स्वाभाविक रूप से मासिक धर्म का खून निकलने से कमजोरी नहीं आती। लेकिन उसके साथ अच्छा खून निकलने से शरीर में निर्बलता मालूम होने लगती है। मासिक धर्म का खून तीन-चार दिन तक अपने आप कम होते हुए गिरता है और पीछे दिन बन्द हो जाता है। लेकिन जिन लड़कियों और स्त्रियों का खून अधिक गिरता है और कई-कई दिनों तक बन्द नहीं होता, वह शरीर

का अच्छा खून होता है जो न गिरना चाहिए। इसलिए उसका फौरन उपाय करना चाहिए। इस प्रकार के कष्ट में नीचे लिखी बातों से लाभ उठाना चाहिए—

१—चलना-फिरना बहुत कम करें। लेटना अधिक आवश्यक है।

२—गरम भोजन, मसालेदार चटपटे भोजन तथा गरिष्ट भोजन बिलकुल न करें।

३—कोई भारी और वजनी चीज न उठावें। परिश्रम के कार्य न करें।

इसके सिवा औषधि का प्रबन्ध करना आवश्यक होता है।

मासिक धर्म के दिनों में असंयम

मासिक धर्म के दिनों में बहुत संयत और शांत रहना चाहिए। खाने-पीने में असंयम से काम लेना बहुत बड़ी भूल करना है। समय पर स्नान करना, ठंडक से बचना, खूब विश्राम करना, अपने विचारों को शुद्ध रखना, चित्त को प्रसन्न रखना-इन सब बातों में असंयम से काम न लेना चाहिए। मासिक धर्म के दिनों में संयम का अच्छा प्रभाव पड़ता है।

बहुत-सी लड़कियाँ और स्त्रियाँ इन दिनों में इतनी लापरवाह होती हैं जिससे उन्हें अनेक प्रकार के कष्ट उठाने पड़ते हैं। वे शुद्धता का ध्यान नहीं रखतीं, स्नान करने के लिए उनका कोई समय नहीं होता। न समय से पाखाने जाती हैं और न समय से खाती हैं। इस प्रकार की तमाम बातों में असंयम से वे

और स्त्रियों में पैदा हो जाती है। यह रोग अच्छा नहीं होता। इस रोग के होने पर फौरन ही उपाय करना चाहिए।

सिर का दर्द

मासिक धर्म की खराबी के कारण कभी-कभी सिर के दर्द की भी शिकायत लड़कियों में पैदा हो जाती है और वह थोड़ी-बहुत हर समय बनी रहती है। सिर के दर्द के कारण आंखों में कमजोरी आती है और बालों की जड़ें कमजोर होकर, बाल झड़ने लगते हैं। ऐसी दशा में स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है।

इसलिए यदि इसमें लापरवाही की जाती है तो सिर का दर्द भयानक रूप से बढ़ जाने की सम्भावना होती है। सिर के दर्द के होने का ठीक-ठीक कारण समझ कर उसका उपाय करना चाहिए। मासिक धर्म की जिस खराबी के कारण सिर में दर्द रहता हो तो सबसे पहले उसे दूर कर देने की जरूरत है। मासिक धर्म में खून का बहुत कम गिरना सिर के दर्द का बहुत बड़ा कारण होता है, इसके कारण आँखें जला करती हैं और सिर गरम रहता है।

कब्ज का रहना

कब्ज का रहना बीमारियों की जड़ होती है। जिन लोगों को कब्जियत की शिकायत बनी रहती है, वे कभी स्वस्थ और नीरोग नहीं रह सकते। कब्ज रहने के कारण पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, भूख मारी जाती है, पेट में जलन रहती है, मुंह का स्वाद खराब रहता है, मुंह में पानी भरा रहता है, तबियत

सुस्त रहती है, नींद ठीक-ठीक नहीं आती और न तबियत प्रसन्न रहती है।

मासिक धर्म में कब्जियत का बहुत खराब प्रभाव पड़ता है। जिन लड़कियों और स्त्रियों को कब्ज की शिकायत बनी रहती है, उनको इन दिनों में पेट में अधिक पीड़ा रहती है। सिर में दर्द रहता है। मासिक धर्म खुलकर नहीं होता और ठीक समय पर नहीं होता। इस प्रकार के अनेक कष्ट कब्ज के कारण पैदा हो जाते हैं और मासिक धर्म में गड़बड़ी हो जाती है।

इसलिए सबसे पहले कब्ज को दूर करने के उपाय करने चाहिए। इसके लिए भोजन पर बहुत ध्यान देने की जरूरत है। हजम न होने वाले भोजन न करें। प्रतिदिन सोते समय एक गिलास गरम पानी का पीकर सोवें। भोजन हलके और पाचक करें। भूख न लगने पर भोजन कभी न करें। पानी अधिक पीवें। अधिक गर्म चीजें न खावें। इस प्रकार की सभी बातों पर चलने से तथा उनका ध्यान रखने से कब्ज के दूर होने में सहायता मिलती है और मासिक धर्म में कब्ज के कारण पैदा होने वाले कष्ट दूर होते हैं।

साधारण सावधानी

साधारण तौर पर मासिक धर्म के दिनों में सावधानी से काम लेने से मासिक धर्म के होने पर बहुत आराम से समय कटता है और किसी प्रकार की कोई तकलीफ नहीं मालुम होती। ठीक समय से मासिक धर्म का होना और तीन दिन खून

का रहना और चौथे दिन बन्द हो जाना तथा किसी प्रकार की कोई तकलीफ न होना स्वास्थ्य की निशानी होती है। इसलिए उन सभी बातों के ध्यान रखने की जरूरत है, जिनसे मासिक धर्म में कोई भी बिगाड़ पैदा होता हो।

पिछले पृष्ठों में जो सावधानियाँ बताई गई हैं, उनका पूरा ध्यान रखना बहुत जरूरी है। मौसम के हिसाब से ठण्डी और गरम चीजों के खाने का ध्यान रखना चाहिए। अधिक ठण्डी और अधिक गरम तासीर वाली चीजें खाना ठीक नहीं होता। इसी तरह की अनेक बातों को समझ बूझकर काम में लाना चाहिए।

यों तो दूसरे लोगों की तरह लड़कियों को भी सभी प्रकार के रोग हुआ करते हैं और सच बात तो यह है कि हमारा यह शरीर एक प्रकार से रोगों का घर है। इसकी रचना ही ऐसे ढङ्ग से हुई है कि जिसके कारण नीरोग जीवन के साथ साथ, शरीर को समय समय पर विभिन्न प्रकार के रोगों का सामना करना पड़ता है।

इन रोगों से हमें घबराना न चाहिए। हमको इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि प्रत्येक रोग हमारे शरीर को शुद्ध करने के लिए पैदा होता है। इसलिए अगर किसी रोग के उत्पन्न होने पर सावधानी से काम लिया जा सके तो शरीर को अपने भीतर का स्थित विष पदार्थ निकालने और फिर आरोग्य प्राप्त करने में बड़ी सहायता मिलती है।

अपने शरीर के सम्बन्ध में इस प्रकार का साधारण ज्ञान हम सभी को होना चाहिए। मैंने ऊपर लिखा है कि यों तो सभी प्रकार के रोग लड़कियों को भी होते हैं और रोगों की बहुत बड़ी संख्या है। लेकिन इस पुस्तक में और खास कर यहाँ पर उनके संबन्ध में कुछ न लिखा जायगा। यह लड़कियों की पुस्तक है और दुर्भाग्य से हमारे यहाँ लड़कियों में हिस्टीरिया रोग की वृद्धि होती जा रही है। इसीलिए इस पुस्तक में यहाँ पर हिस्टीरिया के सम्बन्ध में विस्तार के साथ लिखने की ज़रूरत हो गयी है।

यों तो पिछले पन्नों में इस पर कुछ पंक्तियाँ लिखी गयी हैं।

कि मनुष्य अगर बुद्धि से काम ले और रोगों को समझने की कोशिश करे तो वह डाक्टरों और हकीमों की अपेक्षा अपने रोगों को आसानी के साथ सेहत कर सकता है।

हिस्टीरिया की किस्में

हिस्टीरिया एक रोग है जो कई नामों से पुकारा जाता है, जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है। इस रोग के पैदा होने के कई एक मुख्य कारण होते हैं, उन पर आगे लिखा जायगा।

अब रही हिस्टीरिया के किस्मों की बात, सो प्रधान रूप से उसकी एक ही किस्म होती है, लेकिन रोग की परिस्थितियों के कारण उसकी हालतों में अन्तर हो जाते हैं। उन्हीं को हिस्टीरिया की किस्में कह सकते हैं। इसकी शुरुआत सभी लड़कियों अथवा स्त्रियों में एक सी नहीं होती और आगे भी इस रोग के अलग २ लक्षणों के साथ आक्रमण होते रहते हैं। इस प्रकार की विभिन्नता के कारण लोग उसके समझने में गलती करते हैं। उसके सम्बन्ध में किसी प्रकार का भ्रम न उत्पन्न हो, इसीलिए उसकी किस्मों के विवरण दिए जाते हैं—

१-आरंभ में थोड़ी देर के लिए एक मूर्छा-सी मालूम होती है और उसके बाद रोगी को चैतन्य आ जाता है।

२-कभी २ शुरुआत से ही इस रोग की गम्भीरता प्रकट होती है और एक गहरी बेहोशी के लक्षण घेर लेते हैं।

३-इसरोग में कुछ रोगी लड़कियां जोर के साथ एक घबराई हुई आवाज निकाल कर बेहोश हो जाती है और उनकी आंखें

बन्द हो जाती हैं। दांतों की बत्तीसी भी बन्द हो जाती है। और रोगी के हाथों की दोनों मुट्ठियां जोर के साथ बन्द हो जाती हैं।

४-कुछ रोगी लड़कियां बिना किसी प्रकार की आवाज के बेहोश हो जाती हैं। उनके हाथों की मुट्ठियां बंध जाती हैं, आंखें बन्द हो जाती हैं और वे कुछ देर तक बेहोश पड़ी रहती हैं।

५-कुछ लड़कियों और स्त्रियों को जब इस रोग का आक्रमण होता है तो ऊपर दिए गए लक्षणों के साथ-साथ उनके पैर ऐंठ जाते हैं। बाकी शरीर भी अकड़ा हुआ जान पड़ता है। मुँह से झाग निकलने लगता है।

इस रोगके सम्बन्ध में आगे जो कारण लिखे जायंगे, उनको खूब समझने की जरूरत है। जबतक कारण दूर नहीं होता, उस समय तक कोई भी रोग सेहत नहीं हुआ करता। अगर किसी बरतन में नीचे सूराख हो गया है तो उसमें पानी भरने से कोई लाभ न होगा। इसलिए कि सूराख को बन्द किए बिना अगर पानी भरा गया तो वह पानी थोड़ी देर के बाद बह जायगा और बरतन फिर खाली हो जायगा। इसलिए जिस प्रकार पानी भरने के पहले उस बरतनके सूराख का बन्द कर लेना जरूरी है, उसी प्रकार रोग के कारण का दूर कर देना सबसे पहले जरूरी है। अगर ऐसा नहीं किया जाता तो रोग कभी भी सेहत नहीं हो सकता।

हिस्टीरिया क्यों हो जाता है ?

लड़कियों और स्त्रियों को हिस्टीरिया का रोग किन-कि रिस्थितियों में पैदा हो जाता है, इसका जानना बहुत जरूरीहै इ रोग पैदा होने के साथ-साथ अर्थात् जन्म से नहीं पैदा होत न्म के बाद ही इसकी उत्पत्ति कुछ कारणों से हो जाती है।

हिस्टीरिया का रोग अधिकतर लड़कियों और युवती स्त्रियं चाहे वे विवाहिता अथवा अविवाहित हों, होता है। अधिर स्था की स्त्रियों को यह रोग बहुत कम होता है। इस रोग वे न्न होने के जितने भी कारण होते हैं, वे सब किसी एक ी में नहीं होते। किसी रोगी का कोई कारण होता है और ी का कोई। इसलिए इन सब कारणों में से अपने कारण समझकर, उसका उचित उपाय करना चाहिए। यहां पर उन णों को लिखूंगी, जिनके द्वारा हिस्टीरिया का रोग पैदा हो है—

१–हिस्टीरिया की बीमारी कितनी ही लड़कियों को प्रायः कारण से हो जाती है कि उनके माता-पिता भी इस रोग के रह चुके हों। लेकिन इसका मतलब यह नहीं होता कि नका रोग अच्छा नहीं होता। इलाज करने से वह दूर ाता है।

२–जिन लड़कियों के माता-पिता को उन्माद रोग (पागल- मिर्गी अथवा इसी प्रकार की कोई बेहोशी की बीमारी है, उनको भी प्रायः यह रोग पैदा हो जाता है।

३-अधिक सयानी लड़कियां, जिनके विवाह नहीं होते और जो युवती हो जाती हैं, उन्हें भी हिस्टीरिया की बीमारी उत्पन्न हो जाती है। ऐसी दशा में जब उनका विवाह हो जाता है, तब उनका यह रोग बिना किसी औषधि के ही ठीक हो जाता है।

४-इसके सिवा जिन युवती और विवाहित लड़कियों को हिस्टीरिया का रोग बना रहता है, और उनमें किसी तरह की कोई कमजोरी तथा कोई रोग नहीं होता तो उनका यह रोग बच्चा हो जाने के बाद अपने आप गायब हो जाता है।

५ जिन लड़कियों और युवतियों को मासिकधर्म सम्बन्धी कोई शिकायत होती है और ठीक तरह से समय पर वह नहीं होता, उनको हिस्टीरिया का बीमारी हो जाती है।

६-जिन युवती लड़कियों को गर्भाशय सम्बन्धी तथा अन्दरूनी कोई रोग होता है, उनको हिस्टीरिया की बीमारी हो जाती है।

७-जो लड़कियाँ सदा भयभीत रहा करती हैं, और भय के कारण उनका हृदय कमजोर पड़ जाता है, उन्हें यह रोग हो जाता है।

८-बहुत अधिक दुखों, रंजीदा और परेशानी का जीवन भी इस रोग के आक्रमण का कारण होता है। अधिक क्रोध से भी दौरा आ जाता है।

९-बहुत सी लड़कियों और युवतियों की ऐसी आदत होती
क खुश हो जाती हैं, और एकदम किसी दुख

से दुखी हो जाती हैं। ऐसी परिस्थिति में उनको हिस्टीरिया का दौरा आ जाता है।

१०-ताकत से ज्यादा परिश्रम करना, कम सोना, बन्द स्थानों में अधिक रहना, गंदगी का जीवन बिताना और शुद्ध हवा का न मिलना भी हिस्टीरिया का कारण होता है।

११-शरीर में किसी रोग के होने तथा कमजोरी के कारण भी प्रायः मूर्छा आ जाती है।

१२-जो लड़कियाँ विवाह के बाद सन्तान होने के पूर्व अपनी युवती अवस्था में विधवा हो जाती हैं उन्हें भी मूर्छा आने लगती है।

१३-अधिकतर गरमी में रहना, स्नान कम करना, गरम तासीर के भोजनों का अधिक करना भी हिस्टीरिया का रोग उत्पन्न करता है।

इस प्रकार के कारणों के होने पर हिस्टीरिया की बीमारी पैदा हो जाया करती है। इस रोग में जो लक्षण पैदा हो जाते हैं, उनको भी अच्छी तरह समझ लेना चाहिए, जिससे कि किसी और गलत बात का अन्दाज न हो, कुछ लक्षण इस प्रकार होते हैं—

१-हिस्टीरिया का दौरा आने के पहले से ही हृदय में कमजोरी अनुभव होने लगती है।

२-आँखों से अपने आप आँसू निकलने लगते हैं; और दौरा आने की दशा में भी वे जारी रहते हैं।

३-हिस्टीरिया के कुछ रोगी बहुत हंसते हैं और बड़ी बड़ी देर तक बिना किसी कारण के हंसा करते हैं। उनको अपने तन बदन का भी ख्याल नहीं रहता। उनकी यह अवस्था, बेहोशी की अवस्था रहती है। इसी अवस्था को मूर्ख लोग भूत प्रेत की बाधा समझते हैं।

४-हिस्टीरिया की कुछ रोगी लड़कियाँ और स्त्रियाँ दौरा आने पर रोना शुरू करती हैं और बराबर कुछ देर तक रोती हैं। उनके बाद पूरा दौरा आजाने पर खामोश और बेहोश हो जाती है लेकिन आँसू बराबर चला करते हैं। दौरा समाप्त होने के बाद भी कुछ देर रोती-सी रहती हैं।

५-हिस्टीरिया के रोग में धीरे-धीरे बेहोशी आती है। जब पूरी बेहोशी आजाती है तब उसके पन्द्रह-बीस मिनट के बाद होश आता है और रोगी पानी पीने को माँगता है और आँखों से आँसू आते हैं।

६-हिस्टीरिया के रोग में पेट में भी कुछ दर्द होता है और वायु का विकार मालूम होता है। रोगी बहुत बेचैन होता है लेकिन कुछ पता नहीं पाता।

७-कभी-कभी भयानक रूप से इस रोग के दर्द उठने पर कई-कई घण्टे होश नहीं आता।

हिस्टीरिया के रोग में जो लक्षण पैदा होते हैं, वे ऊपर लिखे गये हैं। इन लक्षणों के पैदा होने से समझना चाहिए कि रोगी को अन्य दूसरा कोई रोग नहीं है, केवल हिस्टीरिया की बीमारी ही है। इसलिए उसे समझ-बूझ कर उपायों का प्रयत्न करना चाहिए।

हिस्टीरिया रोग में लोगों की सूझ

हिस्टीरिया के रोग में आमतौर पर बहुतों को एक भ्रम रहता है। मैं किसी चिकित्सक और डाक्टर की बात नहीं कहती। मेरा अभिप्राय समाज के साधारण लोगों से है। वे इस रोग को भूत-प्रेत अथवा इस प्रकार की कोई दूसरी बाधा समझा करते हैं और इसके लिए जो उपाय होते हैं, उनकी वे कोशिश करते हैं।

हिस्टीरिया रोग का उपाय

हिस्टीरिया के सम्बन्ध में पिछले पत्रों में विस्तार पूर्वक सभी कुछ लिखा जा चुका है। इस रोगके उत्पन्न होने वाले सभी कारण भी बताये जाचुके हैं। इस लिए सबसे पहले इस बात का ध्यान रखने की जरूरत है कि किस कारण से हिस्टीरिया की बीमारी पैदा हुई। जब किसी रोग का ठीक-ठीक कारण मालूम हो जाता है तो उसका उपाय भी उसी के अनुसार करना होता है। ठीक-ठीक उपाय करने से रोग के दूर होने में देर भी नहीं लगती।

लड़कियों में हिस्टीरिया का रोग

किसी भी रोग के पैदा होते ही उसका उपाय प्रारंभ कर देने से रोग बढ़ता नहीं है। यदि हिस्टीरिया का रोग किसी शारीरिक रोग, अन्दरूनी खराबी तथा बीमारी की कमजोरी के कारण न पैदा हुआ हो तो उसकी औषधि कराने की आवश्यकता नहीं होती। लेकिन कुछ परिस्थितियों और स्वभावों, तथा असावधानियों के कारण यह रोग जब पैदा हो गया तो उसका स्वयं उपाय करना होता है, अपनी परिस्थितियों को बदलना चाहिए। किसी आदत से हानि पहुँची हो तो उसे दूर करना चाहिए। यहाँ पर हिस्टीरिया के रोग को दूर करने के कुछ उपाय लिखे जाते हैं। इनसे लाभ उठाना चाहिए।

१-जो लड़कियाँ अधिक और हर समय क्रोध करती हैं तथा चिड़-चिड़े स्वभाव की होती हैं और इसके कारण उन्हें इस रोग का कष्ट सहना पड़ता है उन्हें अपने इस अवगुण को छोड़कर प्रसन्नचित्त रहना चाहिए तथा दिमाग को शांत रखना चाहिए।

२-जो लड़कियाँ भयभीत रहा करती हैं, उन्हें भी दौरा आने लगता है। इसलिए उन्हें भयभीत और डरते रहने की आदत छोड़ देना चाहिए।

३-जिन लड़कियों और स्त्रियों को मासिक-धर्म सम्बन्धी गड़बड़ी होने के कारण मूर्छा आजाती हो, उन्हें उसका इलाज कराना चाहिए।

४-जो लड़कियाँ नीरोग और स्वस्थ होती हैं तथा उनमें

...ों शारीरिक निर्बलता नहीं होती, यदि उनको ...है तो उनका दौरा विवाह के बाद दूर हो जायगा। ...सिवा उन्हें ठंडे पानी का खूब स्नान करना चाहिए। ठंढी चीजें अधिक खानी चाहिए।

५-जिन लड़कियों को कब्ज रहने के कारण हिस्टीरिया का रोग हो जाता है, उन्हें चाहिए कि वे सबसे पहले अपनी कब्ज की शिकायत को दूर करें। इसके लिए उन्हें अधिक से अधिक ठंढा पानी पीना चाहिए। भोजन पाचक और हलका करें। वे सप्ताह में एक दिन उपवास करें। केवल पानी पीकर रहें। महीने में एक बार जुलाब या ऐनिमा द्वारा पेट की सफाई करें। रात को सोते समय गरम पानी पियें। इस प्रकार के उपायों द्वारा कब्ज को दूर करें।

६-आवश्यकता से अधिक जागना और पढ़ना-लिखना हिस्टीरिया के रोगी को न करना चाहिए।

७-हिस्टीरिया के रोगी को धूप, गरम स्थान, गरम भोजनों तथा गरम चीजों से दूर रहना चाहिए। उन्हें ठंढी चीजें, फल, दही, मट्ठा जैसी चीजों का सेवन अधिक करना चाहिए। इसके सिवा जो लोग दवाओं का भी प्रयोग करना चाहें, उनके लिए नीचे लिखी औषधि का प्रयोग करना ठीक होगा। लेकिन दवा के साथ साथ जो बातें ऊपर बतायी गयी हैं, उनका अवश्य ध्यान रखें।

औषधि इस प्रकार है—सेंधानमक एक तोला, काला नमक एक तोला, तीन माशे हींग, सांभर नमक एक तोला, जीरा एक तोला, छोटी पीपल एक तोला, सोंठ एक तोला और राई एक तोला—सबको लेकर खूब महीन और नीबू के रस के साथ खरल में घोटे, अब इसे किसी पत्थर के बर्तन में निकाल कर रखलें और आवश्यकता के हिसाब से तीन माशे से छः माशे तक एक बार में गरम पानी से खालें। यह चूरन दिन में दो बार से अधिक खाने की जरूरत नहीं है। इससे हिस्टीरिया में लाभ होगा।

शुभ सूचना

पाठक पाठिकाओं के सेवा में नम्र प्रार्थना है कि माला के स्थायी ग्राहक १) अग्रिम मूल्य देकर बनने की कृपा करें और प्रकाशित पुस्तकें पौने मूल्य में प्राप्त करें। नीचे उपयोगी पुस्तकों की सूची दी जारही है। वी०पी०द्वारा ...

१-हिन्दी गीतांजलि श्री रवीन्द्रनाथ टैगोर मूल्य
२-भारत का संविधान हिन्दी "
३-प्राकृतिक चिकित्सा "
४-उत्तर प्रदेश जमींदारी उन्मूलन ऐक्ट "
५-मसूरी दर्शन विश्वम्भरसहाय 'प्रेमी' "
६-हस्त सामुद्रिक "
७-घरेलू शिक्षा ४।) सरल बुनाई ४।) सरल पाक विज्ञान

नोट—हमारे यहाँ से धार्मिक, राजनैतिक, साहित्यिक, कहानी, स्त्री शिक्षा साहित्य, बाल साहित्य, की ... तैयार रहती हैं आर्डर आने पर सेवा में भेजा जा...

पुस्तकें वी० पी० से मंगाने का पताः—

शिवप्रसाद एण्ड सन्स,
७८, पान दरीबा-इलाहाबाद
ब्रांच-मसूरी।